

Liliane Steinke
Leitung
(05141) 92 98 22
l.steinke@vhs-celle.de



Telefon (05141) 92 98 0
Fax (05141) 92 98 50
anmeldung@vhs-celle.de
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Programmbereichsleitungen

Tessa Twele
(05141) 92 98 21
t.twele@vhs-celle.de
Gesundheit, Pädagogik,
2. Bildungsweg
Stellv. Leitung



Markus Fink
(05141) 92 98 23
m.fink@vhs-celle.de
EDV, Kaufmännisches,
Bildung auf Bestellung
Qualitätsbeauftragter



Irina Renz
(05141) 92 98 24
i.renz@vhs-celle.de
Sprachen,
Deutsch / IK Kurse
Interkulturelle Bildung



Martina Hancke
(05141) 92 98 20
m.hancke@vhs-celle.de
Kulturelle Bildung
Öffentlichkeitsarbeit



Projektmitarbeiter/Innen
Evelyn Rzkmelka
Stephan Sängner
ESF-BAMF
(05141) 92 98 0/25



Haustechnik

Axel Dreyer
EDV-Administration
(05141) 92 98 16
a.dreyer@vhs-celle.de



Richard Schuster
Hausmeister
(05141) 92 98 37
r.schuster@vhs-celle.de



Michael Häusler
Hausmeister
(05141) 92 98 0
m.haeusler@vhs-celle.de



Geschäftsstelle:
Trift 20
29221 Celle

Bankverbindung:
Volksbank Celle eG
BIC VOHADE2HXXX
IBAN DE22 251 9000 10 727 990600

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag,
09:00 - 13:00 Uhr,
außerdem
Dienstag und Donnerstag,
15:00 - 18:00 Uhr

vielseitig
kompetent
beweglich

Mitarbeiter/ - innen der Geschäftsstelle
(05141) 92 98 0

Sandra
Müller



Christian
Maaß



Jeanette
Heymann



Babette
Winkler



Angebots und Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der VHS beraten Sie gern bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot sowie bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung.

Nutzen Sie die entsprechenden Informationsabende und machen Sie bitte andere Interessenten darauf aufmerksam.



Anmeldung/ Vertragsabschluss

Anmeldungen für Kurse in **Celle** sind auf folgenden Wegen möglich:

- per Internet www.vhs-celle.de
- per Email: anmeldung@vhs-celle.de
- per Anmeldekarte
- per Fax 05141-9298-50
- persönlich

- Sie erhalten eine **Anmeldebestätigung mit Überweisungsträger (i.d.R. innerhalb von 5 Tagen).**

Anmeldungen für Kurse der **Außenstellen** sind auf folgenden Wegen möglich:

- per Anmeldekarte
- per Telefon
- per Internet www.vhs-celle.de
- per Email

- Bitte beachten Sie die unter den jeweiligen Außenstellen angegebenen Anmeldezeiten und Kontaktdaten.

- Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Allgemein gilt:

- Die Ankündigung der Kurse ist unverbindlich.
- Das Vertragsverhältnis mit der VHS Celle kommt mit der Anmeldung sowie nach Kursbeginn durch Eintrag in die Teilnehmerliste rechtswirksam zustande.
- Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr (einschließlich evtl. anfallender Materialkosten).
- Die Höhe der verbindlichen Kursgebühren ist im Programmheft bzw. auf der Homepage der VHS veröffentlicht.
- Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs nicht besucht wird oder die Anmeldung nicht fristgerecht storniert wurde.

Gebührenzahlung

Gebührenzahlung für Kurse in Celle

Volksbank Celle

BIC VOHADE2HXXX

IBAN DE22 2519 0001 0727 9906 00

BLZ 251 900 01

Kontonr.: 727990600

Bitte verwenden Sie den vorbereiteten Überweisungsträger.

Gebührenzahlung für Kurse in den Außenstellen

Überweisen Sie bitte die Gebühr auf das unter der jeweiligen Außenstelle angegebene Konto. Für die Zuordnung der Überweisung ist die Angabe der Kursnummer, des Kurstitels, Name und Anschrift erforderlich.

Allgemein gilt:

- Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung.
- Die Teilnahmegebühr ist bis zum Kursbeginn zu überweisen.
- Änderungen einzelner Kurstermine oder Dozentenwechsel berechtigen nicht zur Kürzung der Kursgebühr.
- Bei Anmeldung zu Studienreisen ist auf Aufforderung eine Anzahlung zu leisten.
- Gebührenermäßigungen werden nicht gewährt.

Besondere An/Abmeldebedingungen

Für die Lehrgänge im Zweiten Bildungsweg, berufliche Weiterbildungslehrgänge und Auftragsmaßnahmen gelten gesonderte Anmelde- und Abmeldebedingungen, die aus den Ausschreibungen zu entnehmen sind.

Bildungsurlaube

Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie vor Beginn eine Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle bzw. der Außenstellenleitung mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen.

Termin/Programmänderungen

Für Veranstaltungen gelten Mindestbeteiligungen. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Sollten sich Termine ändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch wie möglich. Bei der Absage einer Veranstaltung unsererseits werden bereits gezahlte (ggf. anteilige) Gebühren zurückerstattet.

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

Bescheinigungen

Sie können -auf Wunsch- am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen von den Dozenten/-innen erhalten. Diese sind kostenlos.

Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester werden gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 € ausgestellt.

Abmeldungen

• **Kurse**

Abmeldungen sind vor Kursbeginn gebührenfrei möglich. Nicht wirksam sind Abmeldungen bei Dozenten und Dozentinnen. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bereits vor der Abmeldung entstandene Material- und Lebensmittelposten werden nicht erlassen.

- **Exkursionen, Bildungsurlaube, Wochen-sowie Wochenendkurse**
Die Abmeldung ist gebührenfrei, wenn uns diese 10 Tage vor Kursbeginn vorliegt.

- **Wochenendexkursionen, Studienreisen**

Es gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw. Leistungsträger. Wir berechnen Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden sowie eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 Euro.

- **Musik-/Theaterexkursionen**
Eine Stornierung der Eintrittskarten ist nur bis 6 Wochen vor der Veranstaltung möglich. Die Stornofrist für den Fahrteil beträgt 10 Tage. Es wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10,00 Euro berechnet.

- **Lehrgänge, Auftragsmaßnahmen**
Es gelten gesonderte Bedingungen, die im Vertrag schriftlich geregelt sind.

- **Grundsätzlich werden Abmeldungen von uns nur in schriftlicher Form akzeptiert.**

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir Ihre Daten ausschließlich für Belange der VHS erfassen und verwenden.

Die VHS gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

Urheberschutz

Fotografieren, Filmen/ Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der VHS gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS **nicht** vervielfältigt werden.

www.vhs-celle.de

Die VHS Celle ist mit ihren Außenstellen **Gast in öffentlichen Gebäuden.**

Wir bitten daher, die Hausordnung zu beachten, die Räume ordentlich zu hinterlassen und auf Rauchverbote zu achten.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie diese ggf. in die Unterrichtsräume mit.

In den Schulferien findet in den Schulgebäuden kein Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder mit den Teilnehmenden im Kurs besprochen worden.

Inhaltsverzeichnis

.....	Seite
Wir über uns/Kontakt	1
TeilnahmeAnmeldebedingungen	2
Inhaltsverzeichnis	3
Reisen und Exkursionen	
Studienreisen	4
MusikTheaterExkursionen	4
Tagesexkursionen	6
Natur/Reiseberichte/Länderkunde	6
Celle/Stadtgeschichte	7
Junge VHS	9
Collegium Cellense: Kinderakademie	11
Mensch und Gesellschaft	
Montagsreihe	13
Heimat + (Zeit)Geschichte	14
Politik	15
Integration + Willkommen	15
Kommunalpolitik	16
Demokratie leben: Antisemitismus + Islamismus	17
Haus/Garten/Technik	18
Recht	19
Pädagogik/Psychologie	19
Brain-Gym + NLP	21
Philosophie/Religion	22
Kultur	
Literatur	23
Stimme/Theater	24
Kunst/Kulturgeschichte	24
Foto	25
Malerei/Zeichnen	26
Kunsthandwerkliches Arbeiten	27
Textiles Gestalten/Mode	28
Musik/VHS-Chor	30
Poker	31
Europäischer Referenzrahmen	31
Sprachen - Infoabend: Di, 22.09. - 18.30 Uhr, Trift 17	
Englisch	33
Spanisch	35
Italienisch	36
Französisch	38
Weitere Fremdsprachen	39
AB-Z - Alphabetisierung-Bildung-Zukunft	40
Deutsch - Infoabend: Do, 24.9...-17.00 Uhr, Trift 20	
Lesen und schreiben/ Deutsch (als Fremdsprache)	41
berufsbezogene Sprachförderung+ Deutsch für Pflegekräfte	42
Einbürgerungstest	42
Internationaler Frauengesprächskreis	42
Integrationskurse	43
ESF-BAMF-Kurse	44
Gesundheit	
Bildungsurlaub	45
Gesundheitsfragen/Vorträge	45
Pflege	46
Wege der Entspannung	47
T'ai chi/Qi Gong	49
Autogenes Training	49
Yoga	49
Bewegung	50
Tanz	51
Küche	52
Wassersport	53

.....	Seite
EDV - Infoabend: Di., 22.9.-18.30 Uhr, Trift 20	
Apple/Betriebssysteme	55
Word/Excel	56
Webseitendesign	56
CAD	57
Mobile Geräte-Handy + mehr	57
Kurse für Frauen	58
Kurse für Senioren/innen	58
PC-Computerclub	59
IT-Lehrgänge	59
Tastatschreiben am PC	59
Bildungsurlaub und Ko-Stelle Frauen und Wirtschaft. .60	
Schulabschlüsse	61
Beruf und Qualifizierung	
Rhetorik/Kommunikation	62
Kaufmännische Bildung	63
SAP	64
IHK-Lehrgänge	65
Fachkraft IT-Systeme	65
CMSSOnline-Designer	66
VhsConcept	67
System.Familienberater/in; Fachkraft Kleinstkindpädagogik; Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten; Fachkraft Inklusion; Mediation; NLP-Practitioner	69
Gästeführerlehrgang	69
Sprachen/Englisch	69
BildungsChancenFonds - Spenden/Mitglied werden... oder profitieren	70
Bildung auf Bestellung	71
Programmangebot in den Außenstellen	
Bergen (BE)	73
Eschede (ES)	75
Faßberg (FA)	77
Flotwedel/Wienhausen (FL)	79
Hambühren (HA)	84
Hermannsburg (HE)	87
Lachendorf (LA)	90
Unterlüß (UN)	95
Wathlingen (WA)	96
Wietze (WI)	99
Winsen/Aller (WN)	101

Besuchen Sie
www.vhs-celle.de



Reisen/Exkursionen



Studienreise Frankreich

**Dordogne und Périgord
Mai 2016**

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

*Ein ausführliches Programm ist in der
VHS-Geschäftsstelle Winsen erhältlich.*

Joachim Herrfurth

Kurs-Nr. WN0101

freitags, ab 20. Mai

08.00 - 18.00 Uhr, 10 (80 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr.

Städtereisen

Opernreise nach Riga

Juni 2016

Für das kommende Jahr ist nach Moskau, Oslo und Malta und wie in den Vorjahren eine Opernreise in die lettische Hauptstadt zu den Opernfestspielen Riga geplant. Das Programm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten lassen sich bitte schon jetzt unverbindlich vormerken. Sie erhalten das genaue Programm gleich nach Erscheinen zugesandt.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Kulturhauptstädte 2016

In 2016 wird Breslau zusammen mit der spanischen Stadt San Sebastian den Titel einer Europäischen Kulturhauptstadt tragen. Beide Städte werden wir im Rahmen von „Städtereisen“ in 2 getrennten Reisen erkunden.

Das Baskenland - eine Städtereise

- eine Flugreise vom 17.-22. Juni 2016

Von Bilbao: Stadt zwischen Moderne und Tradition über San Sebastian: europäische Kulturhauptstadt 2016 nach Guernika: die Heilige Stadt der Basken und Vitoria-Gasteiz: Hauptstadt des Baskenlandes.

Im Mittelpunkt dieser Reise stehen die Städte und das Guggenheim Museum. Aber auch die Natur, die baskischen Küche, der Wein und die Tapas kommen nicht zu kurz. Bilbao - ehemals eine schmutzige Industriestadt hat ihr Aussehen seit Ende des 20. Jhd. total verändert:

bekannt als das Wunder von Guggenheim oder der Bilbao-Effekt. Schon die Gebäudearchitektur von Frank Gehry (1997) ist spektakulär. Im Innern internationale zeitgenössische Kunst. Bilbao eine Stadt der Moderne

und der Tradition mit den alten Zentren der Kathedrale von Santiago.

San Sebastian liegt direkt am Meer mit Promenade und Strand - ein „Freiluftmuseum“, Altstadt mit Flair, elegante Prachtbauten, Stadt des Films und der Kultur. Als europ. Kulturhauptstadt 2016 hat sie das Ziel, das Zusammenleben zu fördern. Tagesausflug nach Guernika, die Heilige Stadt der Basken. Der symbolische Baum im Vorhof der „Casa de Juntas“ stellt das Herzstück der Identität der Basken dar. Die Höhlenmalereien von Santimamine zählen zu den großen Schätzen des Baskenlandes, ebenso wie der Wald Oma, den der Künstler Augustin Obarrola erstellte. Vitoria-Gasteiz, „die grüne Hauptstadt Europas 2012“ ist die Hauptstadt des Baskenlandes und beeindruckt mit seiner Altstadt und einem reichen kulturellen Erbe (Stadtmauer, Paläste, Plätze...).

Eine ausführliche Reisebeschreibung (inkl. Kosten) erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Tjaldra von Arnswaldt

Kurs-Nr. CE0102

Freitag 17. - Mittwoch 22. Juni 2016

Breslau - Krakau: die europäische Kulturhauptstadt 2016 und die heimliche Hauptstadt Polens

- eine Busreise vom 1.-7. Oktober 2016

Breslau an der Oder ist die Hauptstadt Niederschlesiens, die 4. Größte Stadt Polens mit einer über 1000jährigen Geschichte. Sie begann auf der Dominsel. Die Stadt wurde im 2. Weltkrieg stark zerstört - heute ist sie wieder erstanden in ihrer ganzen Schönheit, eine von Brücken geprägte vitale Stadt, das wissenschaftliche und kulturelle Zentrum Niederschlesiens. Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten sind die Dom- und Sandinsel, die Altstadt mit Marktplatz und gotischem Rathaus, die bunten Giebelhäuser, die vielen Backsteinkirchen, die Universität mit der Aula Leopoldina, die Jahrhunderthalle (UNESCO) - aber auch das Panorama Raclawicka - es zeigt den Willen der Polen für die Freiheit.

Krakau an der Weichsel ist die „Königin“ der polnischen Städte, seit über 1000 Jahren Zentrum der Wissenschaft, Kunst und Kultur und seit über 500 Jahren die Hauptstadt Polens. Krakau ist komplett erhalten: ein steinernes Geschichtsbuch. Historische Altstadt, Wawel mit Kathedrale und Königsschloss, Marktplatz mit Tuchhallen, Marienkirche (Altar Veit Stof), prachtvolle Bürgerhäuser, Jagiellonen-Universität (1364), Königsweg, viele Kirchen und Museen, Jüdisches Viertel Kazimierz; dazu viele einladende Cafés, Restaurants: ein fast mediterranes Flair.

Eine ausführliche Reisebeschreibung (inkl. Kosten) erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Tjaldra von Arnswaldt

Kurs-Nr. CE0103

Samstag 01. - Freitag 7. Oktober 2016

Fotoferien auf Großsegelschiff zu den englischen Kanalinseln 2016

Digitalfotografie für Anfänger und Fortgeschrittene

Interessenten melden sich bitte mit dieser Kursnummer in der VHS Celle - Sie erhalten die Reisebeschreibungen und Anmeldeformulare zugesandt.

Segeln und Fotoworkshop mit Menschen aus ganz Niedersachsen - was will man mehr...

Mit einem geräumigen Schoner segeln die Teilnehmer zu den wunderschönen englischen Kanalinseln Sark, Herm, Guernsey, Jersey und Alderney und gehen dort auf fotografische Erkundung.

Es gibt Tipps für digitale Anfänger und Fortgeschrittene von der Aufnahmetechnik bis zur Bildbearbeitung.

Abends werden die Bilder in gemütlicher Runde projiziert und ausgewertet.

Die 6 Wochen sind alternativ und individuell wählbar:

Gr. 1 - 30.7. - 6.8.2016

Gr. 2 - 6.8. - 13.8.2016

Gr. 3 - 13.8. - 20.8.2016

Gr. 4 - 20.8. - 27.8.2016

Gr. 5 - 27.8. - 3.9.2016

Gr. 6 - 3.9. - 10.9.2016

Es werden weder Segel- noch Fotokenntnisse vorausgesetzt.

Die Anreise erfolgt privat.

Kurs-Nr. CE0105

Die Reisezeit ist individuell wählbar
1065,- € (inkl. Schiff, Verpflegung, Hafengebühren, Motorstunden)

MusikTheaterExkursionen

Berlioz, Les Troyens

Hamburger Staatsoper

Hector Berlioz Grand Opera nach Vergils „Aeneis“ über das Schicksal der Trojaner auf ihrer Flucht von Italien und die Liebesgeschichte um Aeneas und die Karthagerkönigin Dido wird die erste große Produktion des neuen Hamburger Generalmusikdirektors Kent Nagano.

Mittwoch, 14. Oktober

Karlheinz Rehling

Kurs-Nr. CE0201

Vorbereitungsabend:

Montag, 12. Oktober, 18.30 Uhr, (2 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Mozart, Figaros Hochzeit Hamburger Kammeroper

Die Kammeroper hat die neue Spielzeit zum Mozart/da Ponte-Jahr ausgerufen und beginnt mit der „Hochzeit des Figaro“ nach Beaumarchais.

Der Abend wird - wie gewohnt - vom Opernmenü begleitet.

Sonntag, 29. November

Karlheinz Rehling

Kurs-Nr. CE0202

Vorbereitungsabend:

Donnerstag, 26. Oktober, 18.30 Uhr, (2 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Die **Teilnahmegebühr** für die Fahrten nach Hamburg, Hannover, Braunschweig und Bremen beträgt **44,00 €**. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 bis 68,00 € zu rechnen.

Bei jedem **Rücktritt** wird eine Stornogebühr von 10,00 € berechnet. In dem Zeitraum ab sechs Wochen vor der Veranstaltung können bestellte Karten von der VHS nicht mehr zurückgenommen werden. In Einzelfällen gelten auch längere Stornofristen. Die Stornofrist für den Fahrtanteil beträgt 10 Tage. Bei Mehrtagesfahrten gelten zusätzlich die Stornobedingungen des beauftragten Unternehmens.

Abfahrtsort für alle Fahrten: Parkplatz Schützenplatz.

Anmeldungen zu diesen Exkursionen sind **nur schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, möglich. Jede Anmeldung ist gültig. Bei belegten Veranstaltungen erfolgt eine schriftliche Benachrichtigung. Kurz vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin erhalten alle Teilnehmenden mit den konkreten Daten (Vorbereitung, Abfahrtszeit usw.) einen Überweisungsträger zur Bezahlung der Veranstaltung. Es gibt kein Lastschriftverfahren mehr.

Tanz.begeistert

Rasender Stillstand Staatstheater Braunschweig

1 Abend - 3 Stücke: Rasender Stillstand von Gregor Zöllig/ Uraufführung; coincidence von Urs Dietrich /Uraufführung und Speedless von Gregor Zöllig.

»Rasender Stillstand« fasst sich - wie der Essay von Paul Virilio - mit der Vereinzelung des Menschen durch den permanenten Gebrauch von Kommunikationsmedien. Während die Informationsflut immer größer wird und Begegnungen fast nur noch mittelbar stattfinden, ist der Körper zu Passivität verbannt. So entsteht ein Gefühl großer Geschwindigkeit bei gleichzeitigem physischem Stillstand.

»coincidence« befasst sich mit dem Zusammentreffen zufälliger Umstände (Urs Dietrich hat lange Jahre das Tanztheater in Bremen geprägt)

»Speedless«, uraufgeführt an den Städtischen Bühnen Osnabrück, gibt einen Einblick in menschliche Arbeitswelten unter dem Aspekt des Zeitverlustes. Immer schneller drehen sich die Uhren der Produktivität. Doch ist der Mensch in der Lage, diesem Druck - schneller, effektiver und flexibler - standzuhalten?

Sonntag, 8. November, 18.00 Uhr

Liliane Steinke

Kurs-Nr. CE0210

**Montag, 02. November,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal



Duse - Ballett von John Neumeier Staatsoper Hamburg

Mythos und Mystik der italienischen Schauspielerin Eleonora Duse - verkörpert von der Gasttänzerin Alessandra Ferri

»Es gibt so viele Arten zu lieben und es gibt ebenso viele Offenbarungen der Kunst. Es gibt die Liebe, die erhebt und zum Guten führt: und es gibt die Liebe, die jeden Willen, jede Kraft, jede Bewegung des Verstandes lähmt. Mir scheint, diese ist die wahrste, aber sicherlich auch die verhängnisvollste? Wer vorgibt, Kunst zu lehren, versteht rein gar nichts von ihr? Zerreißt diesen dummen Brief; aber haltet mich nicht für dumm.«

Eleonora Duse an den Theaterkritiker Icilio Polese Santarnecchi

Mittwoch, 9. Dezember, 19.30 Uhr

Liliane Steinke

Kurs-Nr. CE0211

**Montag, 07. Dezember,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Ivonne Georgi Tänzerin und Choreographin (1903-1975)

Die Fachhochschule Interkulturelle Theologie in Hermannsburg (FIT) führt im Herbst 2015 ein Projekt der Wertschätzung und Erinnerungskultur »Afrikanerinnen und Afrikaner in Niedersachsen« durch. Die VHS Celle beteiligt sich u.a. mit diesem Vortrag über das Leben von Ivonne Georgi und ihr kreatives Schaffen.

Ivonne Georgi war die Tochter eines Oldenburger Arztes und einer nordafrikanischen Mutter. Sie wurde in Hellerau in rhythmischer Gymnastik ausgebildet, in Dresden in modernem künstlerischen Tanz bei Mary Wigman, in deren Gruppe sie mitwirkte, und sehr viel später zusätzlich in Paris im klassischen Tanz.

1926-1931 war Georgi Tanzregisseurin

an den Städtischen Bühnen Hannover. Sie gastierte an der Berliner Staatsoper und hatte Auftritte als Ausdruckstänzerin mit Harald Kreutzberg. 1936 emigrierte Georgi aus Deutschland nach Amsterdam, wo sie heiratete. 1939 folgte die Emigration in die USA. Nach ihrer Rückkehr nach Deutschland im Jahr 1951 arbeitete Yvonne Georgi zunächst in Düsseldorf (wieder bei Walter Bruno Iltz) und dann bis 1970 als Ballettdirektorin am Opernhaus Hannover. Von 1959 bis 1973 war Georgi Professorin an der Hochschule für Musik und Theater Hannover und prägte ganze Tänzer- und Tanzpädagogengenerationen.

Liliane Steinke

Kurs-Nr. HE1000

**Mittwoch, 11. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**

Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
10,00 €



„Three is a party“ - Nils Christe, Jirí Bubeníček und Jörg Mannes choreographieren Staatsoper Hannover

Feste feiern, wie sie fallen: Zehn Jahre arbeiten Jörg Mannes und seine Kompanie in dieser Saison in Hannover. Aus diesem Anlass erfüllt sich der Ballettdirektor einen besonderen Wunsch mit Einladungen an Nils Christe (Holland) und Jirí Bubeníček (Star in Hamburg), zwei Choreographen, denen er sich persönlich verbunden fühlt. Und das Ensemble macht - gemeinsam mit Mannes und den beiden hochkarätigen Gästen - Party auf der Bühne.

Dienstag, 01.03.2016, 19.30 Uhr

Liliane Steinke

Kurs-Nr. CE0212

**Mittwoch, 24. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal

Vorankündigung:

„Movimentos“ April/Mai 2016 -
Festival in Wolfsburg
Hamburger Ballett-Tage Juni 2016
alternativ dazu:
Der Besuch (der alten Dame) -
Ballett Hannover
Napoli - Ballett Hamburg

Theater.begeistert

Theater.begeistert 1 - 3

Das Angebot wendet sich an alle, die mehr wissen wollen über Theater - ob Neuling oder Dauergast, Theaterbegeisterter oder -skeptiker des zeitgenössischen Theaters. Drei der aktuellen Produktionen des Celler Schlosstheaters werden besprochen und gemeinsam besucht:

„Terror“ (Dienstag, 10.11.), „The Kings Speech“ (Dienstag, 16.2.2016) und „Fluchtpunkt Celle“ (Dienstag, 22.3.2016).

Darüber hinaus wird über aktuelle Theaterformen informiert und zeitgenössische Theaterstücke gelesen, die möglicherweise in der kommenden Theaterspielzeit auf dem Programm stehen könnten. Theorie und Praxis der Theaterarbeit verschmelzen zu einem facettenreichen Ganzen. Die drei Theaterkarten sind in der Teilnahmegebühr enthalten.



Liliane Steinke

Kurs-Nr. CE0220

Dienstag, 03. November, 18.30 - 20.45 Uhr

Dienstag, 01. Dezember, 18.30 - 20.45 Uhr

Dienstag, 05. Januar, 18.30 - 20.45 Uhr

Dienstag, 02. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr

Dienstag, 15. März, 18.30 - 20.45 Uhr

Dienstag, 05. April, 18.30 - 20.45 Uhr (18 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

111,90 € Die Theaterkarten sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Sind Sie Abonnent, halten Sie bitte Rücksprache mit der VHS-Geschäftsstelle

Tagesexkursionen

Hamburg: Kunsthalle und Museum für Kunst und Gewerbe Tagesexkursion

Es erwartet Sie: „Nolde in Hamburg“ in der Kunsthalle Hamburg und die „Sammlung Islam“ im Museum für Kunst und Gewerbe (MKG).

Ausschließlich in der Hansestadt läuft diese Nolde-Ausstellung. Für Emil Nolde spielte Hamburg eine zentrale, inspirierende Rolle. Er war fasziniert vom Hafen, der Geschäftigkeit, von Wind und Wetter. Rund 150 Gemälde, Aquarelle, Tuschzeichnungen und Graphiken werden zu sehen sein. Die Ausstellung steht unter der Schirmherrschaft von Helmut Schmidt. Neueröffnet wurde im MKG die Sammlung islamischer Kunst; nach Berlin die bedeutendste ihre Art in Deutschland. Gezeigt werden herausragende Architekturbestandteile, Keramik, Teppiche, Stoffe, Buchkunst, Glas, tauschierte Metallgefäße. Noch nie gezeigte Objekte werden uns staunen lassen vor dem Hintergrund des zunehmenden öffentlichen Interesses an muslimischen Kulturen, will



die Neueinrichtung des Islam als kulturelle Größe und Weltreligion erfahrbar machen.

Tjaldra von Arnswaldt

Kurs-Nr. CE0301

Dienstag, 3. November,

Abfahrt: 8.30 Uhr

Celle, Kanzleistr.

75,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Lübeck 1500 - Kunstmetropole im Ostseeraum Tagesexkursion

Es erwartet Sie: die Jahrtausendausstellung „Lübeck 1500 - Kunstmetropole im Ostseeraum“ sowie die Adventsausstellung im heiligen Geist Hospital

Als führende Hansemacht - als Königin der Hanse - bot die Stadt im ausgehenden Mittelalter optimale Voraussetzungen für die Ansiedlung von Künstlern. Sie lieferten die prächtigen Ausstattungen der städtischen Kirchen, konnten ihre Werke aber auch über den gesamten Ostseeraum verbreiten, begünstigt durch ein weitgespanntes von Lübeck dominiertes Handelsnetz. Die städtische Kunstproduktion erlebte ihre letzte große Blüte.

Rund 100 hochkarätige Leihgaben/Exponate aus 5 Ländern werden zu sehen sein: Skulpturen, Tafelmalereien, Goldschmiedekunst und der damals entwickelte Buchdruck. Bernt Notke, Veit Stoss, Tilman Riemenschneider werden vertreten sein. Die Ausstellung findet im gesamten Museumsquartier statt, das sich seit 2013 zusammensetzt aus der modernen Kunsthalle und des ehrwürdigen Klostergebäudes St. Annen.

An Nachmittag folgt ein Besuch der Adventsausstellung im Heiligen-Geist-Hospital.

Tjaldra von Arnswaldt

Kurs-Nr. CE0302

Donnerstag, 10. Dezember,

Abfahrt: 8.00 Uhr

Celle, Kanzleistr.

75,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Naturkundliche Wanderung

Was blüht denn da?

... ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen.

Die pflanzenkundlichen Wanderungen sollen Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen und den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Gabriele Ellermann

Kurs-Nr. CE0401

**Dienstag, 29. September,
09.00 - 12.00 Uhr (4 UStd.)**

Celle; Parkplatz Schulzentrum Burgstraße 11,20 €

Reiseberichte/Länderkunde

Svalbard

Das Land der kalten Küsten (Spitzbergen)

Neben der hocharktischen landschaftlichen Schönheit Spitzbergens im Wechsel von gleißendem Sonnenlicht und dunkler Polarnacht steht die Stadtentwicklung, der Strukturwandel, des Hauptortes Longyearbyen, 78° N, im Mittelpunkt der Power-Point-Präsentation, die durch Filmmaterial ergänzt wird.

Die Referentin bereist Norwegen seit über 40 Jahren, spricht und unterrichtet Norwegisch. Ihr besonderes Interesse gilt dem Leben in der Hocharktis Spitzbergens.

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin

Kurs-Nr. CE0504

**Montag, 05. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5 10,00 €

The Changing Face of London

Vortrag in englischer Sprache

London is famous for old traditions such as Trooping the Colour and celebrating the Last Night of the Proms. At the same time the capital city constantly has to reinvent itself to cope with the problems of a rapidly growing city.

We will take a look at the promenade concerts (Proms) and the tradition of the Last Night, but also at modern life in London: at issues such as the problem of providing affordable housing as well as some new construction projects that are presently changing the face of modern London including the Crosstail project, the King's Cross development and the new Cycle Superhighway.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin

Kurs-Nr. CE0505

Montag, 02. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
12,00 €



Cornwall

Eine Bilderreise ins Land der Legenden

Cornwall - schon der Name weckt Sehnsüchte nach rauen Küsten, wilden Mooren und Legenden. „Kernow“ in der Sprache der Kelten bedeutet er so viel wie die „kernischen Waliser“. Hinter der natürlichen Grenze des River „Tamar“ beginnt vormalig keltisches Gebiet - das zeigen die Ortsnamen.

Cornwall - seine Isolation ist auch sein Reiz: unberührte Flora und Fauna, zu drei Seiten das Meer und das Gefühl, dass man sich eine gewisse Unabhängigkeit bewahrt hat.

Cornwall - kaum ein Gebiet in England ist geschichtsträchtiger. Reisen Sie mit mir auf den Spuren von König Artus, lassen Sie sich faszinieren von den Steinkreisen des prähistorischen Stonehenge und entdecken Sie die andere Seite Cornwalls: das Leben in der Künstlerkolonie St. Ives.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin

Kurs-Nr. CE0506

Donnerstag, 12. November,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
10,00 €



Österreichisch zum Einstieg - Sprache, Geschichte, Kultur

Was ist das Besondere an der Familie Habsburg und wer war Sisi genau? Was meint der Wiener, wenn er von der Maschek-seite kommt? Tanzen Sie Wiener Walzer? Welche Speise erwartet mich, wenn ich Palatschinken in einem Gasthaus bestelle?

Eine Reise ins nahe Österreich - Kulturverständnis für das deutsche Nachbarland und vieles mehr.

Matthias Lanheiter-Tutschek

Kurs-Nr. CE0510

mittwochs, ab 21. Oktober

18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
18,00 €

Stadt Celle

Eleonoren-Picknick

Mit der VHS-Theatergruppe im Französischen Garten

Spielezenen aus dem Leben der letzten Celler Herzogin, Briefe und lyrische Texte aus der Barockzeit sowie Musik des 17. Jahrhunderts fügen sich zu einem bunten Reigen, der die Blütezeit des Celler Hofes um 1700 aufleben lässt. Das Publikum lagert im Französischen Garten auf Picknickdecken oder mitgebrachten Stühlen und genießt zu den Darbietungen ein Gläschen Wein und eigene Picknick-Snacks.

Karlheinz Rehling

Kurs-Nr. CE0601

Sonntag, 13. September,
17.00 - 19.00 Uhr (2,67 UStd.)

Celle; Französischer Garten
10,00 € Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS, Trift 20, erhältlich.

Lernen Sie Celle kennen!

Für Neu- und Altbürger/-innen unserer Stadt

Unterhaltsame Stadtführung in Form eines reich bebilderten Vortrages mit zahlreichen Informationen und Hinweisen, die bei einem Stadtrundgang zu Fuß verborgen bleiben.

Inhalte:

Das Werden der (Alt-)Stadt in Stadtentwicklungsphasen

- von den Ursprüngen in der untergegangenen Vorgängersiedlung bei Altencelle
- über die Neugründung an der heutigen Stelle und ihre Entwicklung
- bis zum 20. Jahrhundert

Ein Schwerpunkt wird gelegt auf Baustilkunde mit zahlreichen Bildbeispielen sichtbarer Zeugnisse aus den verschiedenen Stadtentwicklungsphasen.

Joachim Schade, Gästeführer

Kurs-Nr. CE0602

Donnerstag, 08. Oktober,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €

Hausinschriften und Ornamente in der Celler Altstadt

Die Celler Fachwerkhäuser sind reich geschmückt mit Ornamenten und Inschriften. Sicherlich sind Ihnen einige Hausinschriften ganz vertraut, andere haben Sie vielleicht mühevoll entziffert und - bei wenigen steht die Lösung der Abkürzung noch aus.

Klassische Ornamente der Gotik, der Renaissance und der Barockzeit sind an vielen Häusern zu finden. Rätselhaft sind die Bedeutungen mancher Schnitzereien. Haben Sie schon den Affen mit dem Spiegel entdeckt oder den Fuchs oder gar den Basilisken?

Machen Sie sich mit mir auf den Weg bei einem interessanten Rundgang durch die fünf großen Straßen der Altstadt Bekanntes wiederzusehen und Unbekanntes zu entdecken.

Jutta Baars, Gästeführerin

Kurs-Nr. CE0603

montags, ab 05. Oktober

17.00 - 18.30 Uhr, 2 Termine (4 UStd.)

Treffpunkt: Altes Rathaus, Haupteingang, Markt 14
11,20 €

Mätressen an den Welfenhöfen Celle und Hannover

Als die Höfe der Adelsgeschlechter u.a. in der norddeutschen Tiefebene aus dem Führungs- und Machtprotzen herauswuchsen und ungefähr ab Beginn der Barockzeit auch mit äußerlichem Gehabe, prunkbeladenen Schlössern, Orden, Gewändern, blitzendem Schmuck etc. beeindrucken wollten, begann auch das Streben der Frauen der Gesellschaft um Einfluß und Macht. An diesem Abend beleuchten wir das Leben der Ehefrauen und Mätressen, die in der Geschichte des Celler und des Hannoverschen Hofes eine Rolle spielten.

Reiner Bones, Gästeführer

Kurs-Nr. CE0604

donnerstags, ab 01. Oktober

18.30 - 20.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
16,80 €

1. Celler Stadtführung in Szenen

Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders!

In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.

Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte - vorwärts und rückwärts.

Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden“ und Eleonore d'Olbreuse erwarten Sie am Schloss, Albrecht Thaeer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt“ die Celler Lande.

Karlheinz Rehling

Kurs-Nr. CE0606

Für geschlossene Gruppen können Sondertermine vereinbart werden (Kontakt: 05141-92 98-0) (2 UStd.)

Brücke vor dem Schloss
10,00 €

Gästeführer/-in -Qualifizierungslehrgang

Seit mehr als zwanzig Jahren finden an der VHS Celle regelmäßig Fortbildungslehrgänge zum/zur Gästeführer/-in statt. Ein nächster Lehrgang beginnt am 28. September 2015. Er wendet sich an alle, die sich intensiver mit Geschichte und Kultur in Celle beschäftigen möchten und sich vielleicht auch für eine Tätigkeit als Gästeführer/-in in den unterschiedlichsten Bereichen qualifizieren wollen. Die Tätigkeit eines Gästeführer/einer Gästeführerin besteht in der Betreuung von Besuchergruppen - insbesondere das Bekanntmachen mit der historischen Altstadt.

Das bevorstehende Jubiläumsjahr Reformation in 2017 sowie die Attraktivität des Celler Schlosses werden weitere Inhalte des Lehrgangs prägen.

Die grundlegenden Themenbereiche des Lehrgangs umfassen: Arbeitstechniken, sprecherische Präsentation, Geschichte, Stilkunde, Geografie und Wirtschaft des Celler Raums, Tourismus, Didaktik und Praxis von Führungen.

Der theoretische Unterricht wird durch Besuche bei Institutionen (u.a. Museen im Celler Raum) und Exkursionen in den Landkreis ergänzt. Führungsübungen vor Ort sind wesentlicher Lerninhalt.

Am Ende des Lehrgangs ist eine (freiwillige) Prüfung vorgesehen. Zum Erhalt eines Zertifikats sind eine schriftliche Hausarbeit und eine Probeführung vorgeschrieben. Die Fortbildung wird ca. 160 Unterrichtsstunden umfassen und bis März 2016 dauern. Unterrichtet wird zweimal wöchentlich vormittags von 8.30 - 11.45 Uhr.

Liliane Steinke

Kurs-Nr. CE0609

montags und mittwochs, ab 28. September, jeweils 08.30 - 11.45 Uhr
VHS, Trift 20, Saal



Erziehungsstellen gesucht

Wir bieten sozialpädagogischen Fachkräften die Möglichkeit, ein oder zwei Kinder im eigenen Haushalt aufzunehmen und zu betreuen. Ein adäquates Honorar plus Aufwandspauschale, regelmäßige Fachberatung, Austausch mit anderen Erziehungsstellen und Fortbildungsmöglichkeiten sichern wir.

Ihr Profil senden Sie bitte an:

VSE Celle e.V.

Lauensteinplatz 1a

29225 Celle

oder

matthias.krueger@vse-im-netz.de



VSE e.V. Celle · Lauensteinplatz 1a · 29225 Celle

Telefon (05141) 9929-80 · E-Mail: info@vse-celle.de

Homepage: vse-celle.de



Trau dich!

**Mehr Mut (auch Lust?)
zur mündlichen Mitarbeit
für die Altersgruppe 10 bis 13 Jahren**

Es ist Unterricht, du hörst auch zu, du denkst auch mit aber - du meldest dich nicht.
Es könnte ja sein, dass du etwas Falsches sagst und dann womöglich jemand über dich lacht. Oder? Welche Gründe gibt es noch ...
An diesem Tag üben wir, wie man sich „traut“. In vielen Übungen kannst du Erfahrungen sammeln, lernst Tipps und Tricks kennen und hast die Gelegenheit, deine eigenen Fortschritte auf einer Video-Aufzeichnung zu beobachten.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen und natürlich Verpflegung ... wir können die Mittagspause dann gern gemeinsam verbringen.

Doris Keding, Trainerin f. Kommunikation & Kooperation; Dipl. Übersetzerin

Kurs-Nr. CE0901

**Samstag, 07. November,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
26,50 €

Töpfern für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Wir töpfern kleine Geschenke und Dekorativen für die Weihnachtszeit. Dabei dürfen auch eigene Ideen in Keramik verwandelt werden.
Das Formen mit Ton regt schon die Jüngsten zu eigenem kreativen Gestalten an. Die künstlerische Beschäftigung macht Spaß, bereichert den Alltag, fördert Kreativität und verschafft Ausgleich und Entspannung.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung oder Schürze / altes Hemd

Sigrid Arnhold

Kurs-Nr. CE0902

**Samstags, ab 14. November
10.30 - 12.45 Uhr, 4 Samstage (12 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum
48,60 € (inklusive Materialkosten)

JeansRecycling - eine tolle Tasche entsteht Nähkurs - ab elf Jahren

Hast du eine Jeans, aus der du herangewachsen bist? Dann bist du beim JeansRecycling genau richtig. Wir nähen aus deiner Jeans eine tolle Tasche. Du wirst sehen: Eine zu klein gewordene oder kaputte Jeans muss nicht weggeschmissen werden.
Bitte bringe zu diesem Kurs eine Jeanshose mit. Die Hosengröße entscheidet über die

Größe der Tasche.
Alle Materialien werden dir für 6 Euro (im Preis bereits enthalten) im Kurs zur Verfügung gestellt. Nähmaschinen stehen kostenlos bereit.

Jill Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland

Kurs-Nr. CE0903

**Samstag, 19. Dezember,
10.00 - 15.00 Uhr (6 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
22,80 € (inklusive Material)

Nähen für Weihnachten ab 8 Jahren

Bald ist Weihnachten und du hast noch kein Geschenk? Kein Problem - näh dir mit unserer Hilfe selbst Geschenke. Natürlich bist du auch willkommen, wenn du dein Genähtes nicht verschenken möchtest.
Materialien werden dir für 6 Euro (im Preis bereits enthalten) im Kurs zur Verfügung gestellt. Nähmaschinen stehen kostenlos bereit.

Jill Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland

Kurs-Nr. CE0904

**Samstag, 12. Dezember,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
17,20 € (inkl. Material)

sein wollen. Im spielerischen Umgang mit verschiedenen Materialien und Techniken sollen eigene Fähigkeiten geweckt und entwickelt werden.
Zusätzliches Material wird nach Verbrauch abgerechnet.

Bitte mitbringen: 1 DIN A3-Block, Buntstifte und Pastellfarbe (falls vorhanden)

Mi-Hye Park, Künstlerin

Kurs-Nr. CE0905

**mittwochs, ab 21. Oktober
10.00 - 12.15 Uhr, 2 Tage (6 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum
16,80 €

Linoldruck ab 12 Jahren

Hier lassen wir unseren kreativen Ideen freien Lauf und übertragen Motive auf Linolplatten. Mit Hilfe von verschiedenen Schneidwerkzeugen wird ein Bild herausgearbeitet, Linoldruckfarbe aufgerollt und auf Papier gedruckt. Von den schönsten Motiven können sogleich mehrere Bilder vervielfältigt werden.
Für alle, die gern zeichnen und gestalten, ist der Linoldruck ein starkes Ausdrucksmittel. Zeichnerische Motive mit diesem ein- und mehrfarbigen Druckverfahren umzusetzen, ist immer wieder spannend. Das Beste: Es wird auch immer gut! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle benötigten Materialien werden bereit-



Freizeit-Hits für die Herbstferien

Malen mit Stift und Pastellfarbe ab 10 Jahren

Der Kurs richtet sich an Kinder, die gern malen, zeichnen und gestalterisch tätig

gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet.

Mi-Hye Park, Künstlerin

Kurs-Nr. CE0906

**mittwochs, ab 21. Oktober
14.00 - 16.15 Uhr, 2 Tage (6 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum
17,00 €

Fotobombing mit Comics ab 12 Jahren

Fotobombing ist „in“ - dabei drängt sich eine Person in den Vordergrund (oder ist gut platziert im Hintergrund zu sehen) und „sprengt“ so das eigentliche Bildmotiv. Unsere „Fotobomben“ sind eine Kombination aus Zeichnen, witzigen Ideen und Fotografie.

Wir suchen markante Orte, denken uns Geschichten aus, die dort passiert sein könnten, zeichnen die fehlenden Elemente und fotografieren die Situation. Das Ergebnis sind absurde Aufnahmen voller Fantasie.

Mitzubringen sind: ein DIN A5-Block mit Zeichenpapier (idealerweise mit festem Deckel), Zeichenstifte, Fotohandy oder Kamera

Hardy Lugerth, Künstler

Kurs-Nr. CE0907

**Samstag, 24. Oktober,
9.00 - 16.15 Uhr (9 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum
25,20 €

Spiele programmieren mit Scratch!

ab 8 Jahren

Du erhältst einen Einstieg in die Welt des Programmierens. So lernst du kleine Spiele zu entwickeln, animierte Geschichten zu erstellen und auch wie du Programme planen und in die Tat umsetzen kannst. Die Entwicklungsumgebung Scratch ist dafür ideal, da sie ohne großen Aufwand zu schnellen Ergebnissen führt und leicht anzuwenden ist.

Oliver Meschke

Kurs-Nr. CE0908

**Montag, 19. Oktober bis Donnerstag,
22. Oktober jeweils von 10.00 - 13.15
Uhr (16 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum
44,80 €

Tastschreiben am PC ab 10 Jahren

Mit der richtigen Portion Spaß könnt Ihr das Tastschreiben am Computer lernen! Das machen wir: 10-Finger-Tastschreiben im Buchstabenfeld mit Großschreibung, wichtige Sonderzeichen und die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin

Kurs-Nr. CE0909

**montags, ab 19. Oktober
10.45 - 13.00 Uhr, 9 Vormittage
(27 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B
75,60 € (inklusive Lernmittel)

„Dem Kopf ein bisschen auf die Sprünge helfen“ für Kinder der 3. und 4. Klasse

Mit Leichtigkeit sich Dinge gut merken, gut zuhören und sich super konzentrieren können, nicht lange im Kopf nach Worten suchen ... das üben wir hier mit viel Spaß, Spiel und entspannten Momenten.

Bitte bringt eure Federmappe und Papier mit, evtl. auch etwas zu trinken.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainee-
rin; Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr. CE0910

**Montag, 19. Oktober bis Donnerstag,
23. Oktober jeweils von 10.00 - 11.30
Uhr (8 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
23,50 €

Inline-Skaten für Kids für Anfänger/innen

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, mit viel Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline-Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten,
Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. CE0911

**Samstag, 24. Oktober und Sonntag, 25.
Oktober jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr
(4 UStd.)**

Celle; Schulzentrum Burgstraße, Halle 3
(alte „Burghalle“)
11,50 €

Inline-Skaten für Kids für Fortgeschrittene

Habt ihr Lust auf mehr Technik beim Skaten? Mit der größtmöglichen Sicherheit zu fahren ist das Wichtigste; mit mehr Können, Technik & Tricks macht das Skaten aber noch mehr Spaß!

Bitte Inline-Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten,
Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. CE0912

**Samstag, 24. Oktober und Sonntag, 25.
Oktober jeweils von 11.15 - 12.45 Uhr
(4 UStd.)**

Celle; Schulzentrum Burgstraße, Halle 3
(alte „Burghalle“)
11,50 €



**Diverse Angebote auch
in Hambühren**

Ballett für Vier- bis Siebenjährige Tänzerische Früherziehung für Kinder

Sportkleidung und Gymnastikschuhe

Ulrike Lindner, Staatl. anerkannte Tanzpädagogin und Ballettlehrerin

Kurs-Nr. WN0901

**donnerstags, ab 24. September
15.00 - 16.00 Uhr, 10 Nachmittage
(13,33 UStd.)**

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,60 €

Anmeldung in der VHS-Außenstelle Winsen
erforderlich

Die Kinderakademie

Die Begeisterung für Wissenschaft kann nicht früh genug geweckt werden!

Die Kinderakademie „Collegium Cellense“

- arbeitet wie eine Universität – ohne Zulassungsbeschränkungen – mit einem Winter- und Sommersemester, ca. 6 - 7 Vorlesungen pro Semester, Exkursionen und einem „Studentenausweis“
- will Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren wissenschaftliche Themen, Forschung, Technik, Lebenswelten und Fragestellungen außerschulisch zugänglich machen und sie dafür begeistern
- will Wissbegierde und Wissenspotentiale bei Kindern zusätzlich fördern

Die Welt unter die Lupe genommen
Unterhaltsam und verständlich werden knifflige Fragen beantwortet



Im Herbst-/Wintersemester 2015 finden folgende Veranstaltungen statt:

Themen und Professoren/-innen	Datum, Uhrzeit und Ort
„Weltwunder“ - Die Wissensshow für Alle Collegium Cellense Auftaktveranstaltung für die ganze Familie, Freunde, Nachbarn und wer sonst noch interessiert ist mit Konrad Stöckel, Entertainer, Zauberer, Hobby-Wissenschaftler, Erfinder	Sonntag, 27.09.2015 16:00 - 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Eine Reise in das Innere des Körpers Prof. Dr. Jörg Haier Koord. Direktor des Comprehensive Cancer Center Münster - Leiter Management Internationale Patienten des Universitätsklinikums Münster	Dienstag, 29.09.2015 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Expedition auf den Meeresgrund: Mit dem Tauchroboter zu den Vulkanen der Tiefsee Prof. Dr. Harald Strauß Institut für Geologie und Paläontologie der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster	Dienstag, 13.10.2015 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Grundwasser - gut versteckt und doch so wichtig Prof. Dr. Gudrun Massmann Institut für Biologie und Umweltwissenschaften der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg	Dienstag, 10.11.2015 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Schwarze Löcher, Wurmlöcher und Zeitreisen Science oder Fiktion? Dr. Corvin Zahn Institut für Physik der Universität Hildesheim	Dienstag, 24.11.2015 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Wie kommt die Kinderuni in die Zeitung? Collegium Cellense Exkursion Achtung: heute treffen wir uns um 16.20 Uhr im Druckzentrum der Celleschen Zeitung, Bremer Weg	Dienstag, 08.12.2015 16:30 – 17:30 Uhr Druckzentrum der Celleschen Zeitung Bremer Weg

Anmeldungen nehmen die VHS Celle und die CD-Kaserne entgegen:
„Studentenausweis“ für alle Veranstaltungen im Herbst-Wintersemester 2015 = 10.- €;
für eine einzelne Vorlesungsveranstaltung 2.- € / Tageskasse



Frühjahr 2016 - Vorankündigung

Luther Live – Reformationsjubiläum 2017

Das Jubiläum 500 Jahre Reformation nähert sich. Mit einer Veranstaltungsreihe an fünf Abenden werden wir uns der Hauptfigur der Reformation, Marten Luther, nähern.

Vom Bauernsohn zum Professor

Aus einer bäuerlichen Familie stammend hat Luther eine gute Schulbildung bekommen und konnte nach seinem Studium mit 29 Jahren Professor werden – einer der jüngsten seiner Zeit. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts waren soziale Aufstiege nicht ganz ungewöhnlich, aber der Weg Luthers war dann doch wieder besonders. Anhand biographischer Texte wollen wir uns dem Studenten und Mönch Luther nähern.

16ACE1851, 10. März 2016, 18:30 – 20:45 Uhr Saal, 10,- €

Thesenanschlag und Bibel in Deutsch

Es ist Luthers besondere Leistung, dass er im Zuge des Humanismus an die Quellen der biblischen Überlieferungen ging und danach fragte, was der biblische Text ihm, dem Leser, sagt. So war es nur folgerichtig, dass er Widerspruch erhob bei der existentiellen Frage der Buße und so die Thesen gegen die damalige Ablasspraxis verfasste.

16ACE1852, 07. April 2016, 18:30 – 20:45 Uhr Saal, 10,- €

Auseinandersetzungen mit Freunden und Gegnern

Luther war eine der prägenden Gestalten der Reformation. Aber er war nicht allein und es gab Strömungen, die sich auch gegen ihn wandten oder als Reformatoren zu anderen Ergebnissen kamen. Die Auseinandersetzungen im Bauernkrieg (Müntzer), in der Frage des Abendmahls (Zwingli und die Schweizer) und des freien Willens (Erasmus und Humanisten) werden wir betrachten.

16ACE1853, 21. April 2016, 18:30 – 20:45 Uhr Saal, 10,- €

Kinder – Katheder – Kirche

Auch in seinem Leben zeigte Luther, dass seine Lehre radikale Konsequenzen hatte. Als Mönch war ihm die Heirat verboten und er strebte sie auch nicht an. Mit Auflösung der Orden und Klöster lernte er jedoch die Nonne Katharina von Bora kennen, heiratete dann schließlich doch und wurde Vater von sechs von ihm geliebten Kindern.

16ACE1854, 12. Mai 2016, 18:30 – 20:45 Uhr Saal, 10,- €

Verhältnis zum Judentum

Als junger Bibelprofessor teilte Luther die Begeisterung vieler Humanisten und Sprachwissenschaftler für die alten Sprachen, so auch für das Hebräische und für das Alte Testament. Später forderte er, dass Juden zum Christentum konvertieren. Im Alter zeigte sich dann seine Verbitterung besonders an dieser Frage.

16ACE1855, 26. Mai 2016, 18:30 – 20:45 Uhr Saal, 10,- €

Dozent: Peter Kuhlmann, Diplom-Theologe und Autor

(Im Oktober 2015 erscheint sein Buch „Martin Luther, Leben – Werk – Wirkung“)

Mensch und Gesellschaft



VHS Celle: Demokratischer Ort des Lernens

Die Volkshochschule versteht sich seit ihrer Gründung als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch engagierter Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

Montagsreihe

Lesung: Tschechow

Der berühmte russische Schriftsteller und Dramatiker Anton P. Tschechow ist dem deutschen Publikum gut bekannt. Seine Theaterstücke wie „Kirschgarten“ oder „Onkel Wanja“ sind heute auf deutschen Bühnen präsent und bleiben nach 100 Jahren immer noch aktuell. Seine Prosa ist nicht weniger interessant. In den kurzen Erzählungen und Novellen werden verschiedene menschliche Charaktere unter die Lupe genommen und Lebensfragen aufgeworfen, deren Antworten die Leser jedoch selber finden müssen.

Im Rahmen der Montagsreihe wird Rosemarie Schilling, die mehrere Jahre an verschiedenen Sprechtheatern in Norddeutschland tätig war, kurze Erzählungen und Geschichten vortragen, mit denen Tschechow seine literarische Tätigkeit angefangen hat.

Evgenia Panteleeva-Stammen, Philologin und Germanistin, wird über das Leben und über das literarische Werk Anton P. Tschechows in einem Bildervortrag berichten.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin,
Evgenia Panteleeva-Stammen

Kurs-Nr. CE1001

**Montag, 28. September,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
12,00 €

Frankfurter Buchmesse - frisch ausgepackt

Vorstellung ausgewählter Neuerscheinungen

Buchhändlerin Renate Sternkopf stellt druckfrisch erschienene Bücher von der Frankfurter Buchmesse vor und gibt jede Menge Lesetipps.

Renate Sternkopf

Kurs-Nr. CE1002

**Montag, 02. November,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
10,00 €

Vom Beat zum Punk

Die Entwicklung der Rock-Musik in den 60er und 70er Jahren

In diesem Vortrag wird die Entwicklung der Rock-Musik in England und den USA von 1963 bis 1977 aufgezeigt. Behandelt werden in zeitlicher Reihenfolge die wichtigsten Musikrichtungen und ihre stilprägenden Interpreten, unter anderem: Beat (Beatles, Rolling Stones), Garage Rock (The Standells), Psychedelic Rock (Jefferson Airplane, Grateful Dead, Pink Floyd), Country Rock, Progressive Rock, Hard Rock, Punk Rock ... An vielen Klangbeispielen von bekannten und auch unbekannten Bands werden die Charaktere der einzelnen Musikstile und ihre Entwicklung erläutert. Hierbei wird versucht, nicht nur die Musik isoliert zu betrachten, sondern auch das soziale und politische Umfeld mit zu berücksichtigen. Ebenso wird neben der Musik auch auf das Design der Plattencover zur jeweiligen Musikperiode und ihre Erschaffer eingegangen.

Dr. Curt-Albert Schwitzer

Kurs-Nr. CE1003

**Montag, 16. November,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
10,00 €

Weihnachten in Russland

Vortrag mit Tee und Gebäck

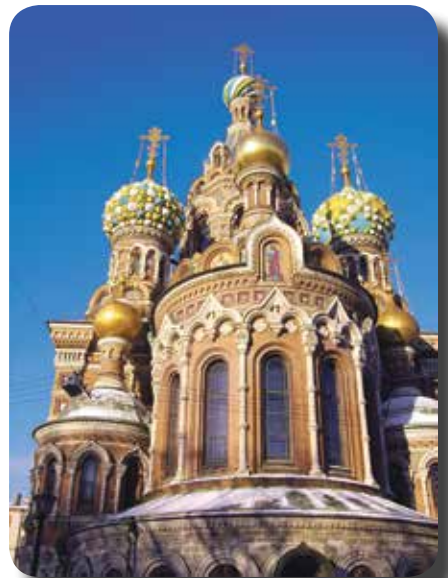
Wann und wie wird Weihnachten in Russland gefeiert? Warum ist es anders? Einen Einblick in die Kultur und Religion ihrer Heimat gibt Evgenia Panteleeva-Stammen bei einer gemütlichen Runde am Samowar mit russischem Tee und Gebäck.

Evgenia Panteleeva-Stammen

Kurs-Nr. CE1004

**Montag, 07. Dezember,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
12,00 €



Weihnachten feiern wie in Russland, hier die Erlöserkirche in St. Petersburg

Hilfsorganisationen

150 Jahre Seenotretter

Vortrag über die Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger

„Rausfahren, wenn andere reinkommen“ lautet das Motto der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS). Anlässlich des 150. Jubiläums der Seenotretter gibt die Referentin und ehrenamtliche Mitarbeiterin der DGzRS in ihrem Power-

Point-Vortrag einen Einblick in die spannende Arbeit und Geschichte der Gesellschaft, die ausschließlich spendenfinanziert und ohne staatliche Zuschüsse arbeitet.

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE1010

**Mittwoch, 14. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
10,00 €



Seenotrettungskreuzer „Hannes Glogner“
(Foto: DGzRS, Helmut Hofer)

Freimaurer und das Celler Logenhaus

Verschworene Gesellschaft - elitärer Männerbund?
Das Außenverständnis der Freimaurerei ist geprägt von Geheimnis, Mythen und Vorurteilen. Doch was ist sie wirklich? - Was sind ihre Ziele? - Wie wirkt sie?
Der Vortragsabend soll Licht in dieses Dunkel der Fragen bringen.
Er informiert darüber hinaus über die Celler Freimaurerei, über bedeutende Freimaurer der Celler Geschichte und über das Celler Logenhaus.

Helmut Leonhardt

Kurs-Nr. CE1803

**Donnerstag, 12. November,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)**

St. Johannis-Freimaurerloge,
Magnusstraße 2 A, 29221 Celle
10,00 €

Heimat

Heimat - was ist das? Über den Wandel des Heimatbegriffs

Der Begriff „Heimat“ erlebt eine Renaissance. Bei aller Globalität und Internationalität suchen die Menschen Rückzugsmöglichkeiten, Nischen, in denen sie sich „heimisch“ fühlen. Das Wort scheint urtypisch deutsch - es lässt sich in seiner Bedeutung kaum in andere Sprachen übersetzen -, und doch sind die Antworten auf die Frage: „Was ist Heimat?“ vielfältig: „Heimat ist da, wo meine Freunde sind“ heißt es in einem populären Song. Andere sehen Heimat ortsgebunden dort, wo sie geboren wurde, wo die Eltern leben. Oder ist Heimat dort, wo man mich versteht, dieselbe Sprache spricht?

Die unterschiedlichen Facetten des Heimatbegriffs beleuchtet Prof. Dr. Hansjörg Küster, Präsident des Niedersächsischen Heimatbundes - unter anderem auch in Hinblick auf die derzeitige Flüchtlingsproblematik. Kann auch die Fremde zur Heimat werden?

Der Vortrag lädt ein zur Reflexion und Diskussion über unser Heimatgefühl. Für die Teilnehmenden des Buchprojekts „Meine Heimat. Deine Heimat. Keine Heimat.“ dient er darüber hinaus als Basis und Anregung für ihre Erzählungen.

Prof. Dr. Hansjörg Küster, Präsident des
Niedersächsischen Heimatbundes

Kurs-Nr. CE1100

**Mittwoch, 07. Oktober,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
5,00 €

Unterwegs bei Kriegsende: KZ-Landschaften am Beispiel der Lager Mittelbau-Dora und Bergen-Belsen

**Bildungurlaub - Vorankündigung für
Juni 2016**

**In Kooperation mit der Gedenkstätte
Bergen-Belsen und der Gedenkstätte
Mittelbau-Dora**

Dieses Seminar nimmt eine geografisch begrenzte Region zwischen Lüneburger Heide und Südharz bei Kriegsende in den Blick, der Schwerpunkt liegt auf Todes-

Themenwoche „Heimat“ vom 4. bis 10. Oktober

Eine Woche lang dreht sich in der ARD alles um das Thema
„Heimat“: Was ist Heimat?

Wie gut kennen wir unsere Heimat Celle?

Wie schmeckt Heimat? Wie können wir sie selbst gestalten?

Die „Heimat“-Kurse werden auch im Fernsehen vorgestellt:

5. und 6. Oktober, 17 Uhr

Hausinschriften

Jutta Baars stellt Celler Ornamente und
Inschriften vor

Kurs-Nr. CE0603

Dienstags, 6. und 13. Oktober

Regionales aus der Heide

Kulinarische Entdeckungsreise mit Land-
frauenrezepten,

18.30 bis 21.30 Uhr

Kurs-Nr. CE4803

Donnerstag, 8. Oktober, 19 Uhr

Lernen Sie Celle kennen

Joachim Schade führt mit einem Fotovor-
trag durch die Stadt

Kurs-Nr. CE0602

Mittwoch, 7. Oktober, 19 Uhr

„Heimat – was ist das?“

Vortrag über das Heimatgefühl in all
seinen Facetten von Prof. Dr. Hansjörg
Küster, Niedersächsischer Heimatbund.

Kurs-Nr. CE1100

Geschichte

Vom Kaiserreich zur Demokratie eine Spurensuche in Berlin

Wir fahren nach Potsdam und Berlin und besuchen die wichtigsten Schauplätze der Deutschen (Berliner) Geschichte. Welche Spuren findet man heute noch vom Kaiserreich, dem Dritten Reich oder von der Deutsch-Deutschen Vergangenheit? In kurzen Etappen suchen wir Stätten der Geschichte auf, spüren hautnah die Vergangenheit und erleben, was Berlin heute tut, um wieder politischer Mittelpunkt Deutschlands zu werden. Nebenbei vergleichen wir Berlin damals und heute - auch bei Nacht ...

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Kurs-Nr. CE1101

**Haben Sie Interesse? Dann lassen Sie
sich unter der angegebenen Kursnum-
mer als Interessent/-inn eintragen.**

märsche und Räumungstransporte im April 1945. Deutlich gemacht werden die Wechselwirkungen zwischen den Lagern, ihrem gesellschaftlichen Umfeld und den Folgen in der Nachkriegszeit. Das Seminar beginnt in der Gedenkstätte Mittelbau-Dora in Nordhausen. Am Mittwoch führt der Weg über Gardelegen und Wienhausen nach Celle. Am Donnerstag steht ein Besuch der Gedenkstätte Bergen-Belsen auf dem Programm. Das Seminar endet am Freitag in Celle unter Fragestellung nach der Bedeutung der Geschichte, der Orte und der daraus folgenden Auseinandersetzung und dem Umgang damit.

Im Preis von 340,00 € sind die Unterbringung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 80,00 €) in Nordhausen und Celle mit Halbpension und die nötigen Transfers während des Seminars enthalten. Die An- und Abreise muss selbst organisiert werden.

Anmeldung und weitere Informationen bei Gedenkstätte Bergen-Belsen
Sabine Bergmann
Anne-Frank-Platz
29303 Lohheide
Tel.: 05051 / 4759-0
Veranstaltung.bergen-belsen@stiftung-ng.de

Kurs-Nr. CE1110

**montags, ab 13. Juni 2016
08.30 - 15.00 Uhr, 5 Tage (35 UStd.)**

340,00 €

Der Fall Griechenland: Von der Schuldenkrise zur Krise der Europäischen Union

Mit den Kreditverträgen vom Mai 2010 sind den griechischen Regierungen alle wesentlichen politischen Entscheidungen von den Vertretern der Gläubiger vorgegeben worden. Die von ihnen verordnete Schock-Therapie hat zu einer ökonomischen Depression und einer allgemeinen sozialen und politischen Krise geführt. Die Wirtschaft ist um gut ein Viertel geschrumpft, die Arbeitslosigkeit hat Rekordwerte erreicht und große Teile der Bevölkerung sind verarmt, während die Staatsschulden absolut und in Relation zum BIP weiter gestiegen sind. Zwar hat die im Januar 2015 gewählte Regierung versucht, einen neuen Kurs einzuschlagen und den ökonomischen, sozialen und politischen Zerfall Griechenlands und Europas zu stoppen. Inwieweit es jedoch gelingen kann, die Austeritätspolitik auf nationaler und europäischer Ebene zu überwinden, ist weiterhin völlig offen.

Dr. Gregor Kritidis

Kurs-Nr. CE1201

Donnerstag, 05. November, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
10,00 €

Fehler im Finanzsystem

Warum kann unser Finanzsystem ohne Schulden nicht funktionieren?
Warum erzeugt unser Finanzsystem Konflikte?
Warum muss dieses Finanzsystem immer zu einer Krise führen?
Warum können sich Reiche nicht gegen Reichtum wehren?

Sascha Turge, Dipl. Informatiker

Kurs-Nr. CE1202

Dienstag, 13. Oktober, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
kostenfrei

Autogesellschaften und Mobilitätswahn - Wo ist die Notbremse?

In Kooperation mit der Rosa Luxemburg Stiftung Niedersachsen.

Die Verdopplung der Zahl konventioneller Pkw bis 2025 auf weltweiter Ebene ist von den Autokonzernen und Ölmultis fest eingeplant. Mit Blick auf die Ölressourcen und die damit verbundenen Emissionen droht allein durch den Welt-Verkehrs-Sektor ein Kollaps hinsichtlich der Ressourcen und der Belastungen. Die Alternativen sind seit Langem bekannt. Es geht um „vernetzte Mobilität“, bei der eine Strukturpolitik zur Vermeidung von Verkehren, zur Verkürzung der Wege und zur Verlagerung verbleibender Verkehre eine entscheidende Rolle spielt und den nicht motorisierten Verkehrsarten - zu Fuß gehen und Rad fahren - und den öffentlichen Verkehrsmitteln die Schlüsselrolle zukommt.

Winfried Wolf ist Chefredakteur von Luna-park 21 - Zeitschrift zur Kritik der globalen Ökonomie. Er ist im wissenschaftlichen Beirat von attac und aktiv für die Bahnexpertengruppe Bürgerbahn statt Börsenbahn. Er verfasste u.a. „Eisenbahn und Auto-wahn“ und „Verkehr. Umwelt. Klima - Die Globalisierung des Tempowahns“.

Winfried Wolf

Kurs-Nr. CE1203

Mittwoch, 07. Oktober, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
kostenfrei

Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) - Wirtschaften zum Wohle aller

Wie kann das gehen?

Können Sie sich ein Wirtschaftssystem vorstellen, das auf Solidarität, Gerechtigkeit, ökonomischer Verantwortung und Nachhaltigkeit aufgebaut ist? Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist diese Vision für eine menschenwürdigen und nachhaltiges Wirtschaften. „Sie will den Werte-Widerspruch zwischen Wirtschaft und Gesellschaft auflösen, indem in der Wirtschaft dieselben Verhalten und Werte belohnt und gefördert werden sollen, die unsere zwischenmenschliche Beziehungen gelingen lassen: Vertrauensbildung, Wertschätzung, Kooperation, Solidarität und Teilen.“ (Christain Felber) Der gegenwärtigen Wirtschaftsordnung mit allen ihren Schattenseiten und Fehlentwicklungen wird eine gangbare und effektivere Alternative gegenübergestellt. Die Präsentation wird Ihnen verständlich und praxisnah verdeutlichen „Ja, es geht auch ANDERS!“ Lassen Sie sich anstecken von der Gemeinwohl-Ökonomie „Welle“!

Weitere Informationen:
www.celle.gwoe.net

Norbert Korth

Kurs-Nr. CE1220

Mittwoch, 11. November, 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
10,00 €

Gemeinwohl-Ökonomie - Wirtschaften zum Wohle aller GWÖ-Kennenlernen und Mitmachen In Kooperation mit der Energiefeldgruppe der Region Celler

Sind Sie mit den Resultaten und Auswirkungen unseres gegenwärtigen Wirtschaftens unzufrieden? Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist ein wirksamer Anreiz für ein nachhaltiges, kooperatives und menschenwürdiges Wirtschaften zum Wohle aller. Möchten Sie mehr erfahren, wie das „Wunder“ nach dem Konzept von Christian Felber funktionieren kann? Wir, die Gründungsmitglieder der GWÖ Region Celler, möchten Ihnen verständlich und praxisnah zeigen „Ja, es geht auch ANDERS!“

Norbert Korth

Kurs-Nr. CE1223

Dienstag, 17. November, 19.30 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 09. Dezember, 19.30 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 20. Januar, 19.30 - 21.45 Uhr (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Die Teilnahme ist kostenfrei

Integration + Willkommen

Flucht und Asyl, weltweit und in Niedersachsen

Warum fliehen Menschen aus Ihrem Land und was erwartet Sie in den Staaten, in die Sie fliehen? Wie sieht ihr Weg aus ihrer Heimat über das deutsche Erstaufnahmegelager in die jeweilige Kommune aus? Welches Leben können die ausländischen Menschen in Niedersachsen führen, was erwartet sie im neuen Land? Was muss passieren, dass sie bleiben können und wer wird abgeschieden? Kai Weber, Geschäftsführer des Niedersächsischen Flüchtlingsrats, informiert über die aktuelle Situation in Deutschland, insbesondere in Niedersachsen.

Kai Weber

Kurs-Nr. CE1230

Mittwoch, 18. November, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
kostenfrei

Wissensbörse - Ehrenamtliche fördern den Spracherwerb von Migranten/innen

Wir möchten mit einem jeweiligen Fachinput ein Forum des Informations- und Erfahrungsaustausches bieten. Diese Termine sind offen für alle Engagierten, die sich insbesondere als „Sprachpaten/innen“ verstehen - sowohl mit als auch ohne pädagogische Ausbildung.

Ines Exner

Kurs-Nr. CE1240

Freitag, 18. September, 14.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 19. September, 10.00 - 13.00 Uhr (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
10,00 €



Weitere Kurse können eingerichtet werden.

Kollegiale Beratung für Integrationslotsen

Graciela Guáqueta-Korzonnek

Kurs-Nr. CE1241

Dienstag, 29. September, 18.00 - 21.15 Uhr (4 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
kostenfrei

Graciela Guáqueta-Korzonnek

Kurs-Nr. CE1242

Dienstag, 24. November, 18.00 - 21.15 Uhr (4 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
kostenfrei

3. Integrationslotsen- Qualifizierung



2016 möchte die VHS Celle mit der 3. Integrationslotsen- Qualifizierung beginnen. Der Zustrom von Migranten/innen hat in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Es kommen nicht nur vermehrt Flüchtlinge, sondern auch Menschen aus den östlichen EU-Ländern. Sie alle brauchen Sprach- und Integrationsbegleitung für den Alltag, die die sonstigen Möglichkeiten ergänzen, festigen und vervollständigen. Ehrenamtliche Integrationslotsen helfen, die soziale Teilhabe in der neuen Lebenswelt Deutschland zu ermöglichen. Dafür suchen wir engagierte Menschen im Landkreis Celle - niemand wird alleine gelassen.

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste aufnehmen.

**Information und Beratung: Markus Fink
Tel. 05141-9298-0**

Dozententeam

Kurs-Nr. CE1243

18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Trift 20, Saal

gebührenfrei bei Projektförderung

Integrationslotsen-Qualifizierung Nachhaltigkeitsmodul

Februar 2016 beginnt für alle ausgebildeten Integrationslotsen das Nachhaltigkeits- und Spezialisierungsmodul.

Lassen Sie sich jetzt schon unverbindlich in die Interessentenliste eintragen! Sie werden dann über Inhalte und Termine informiert.

Information und Beratung: Markus Fink
05141-9298-0

Graciela Guáqueta-Korzonnek

Kurs-Nr. CE1244

gebührenfrei bei Projektförderung

Kommunalpolitik

Politik braucht (nicht nur) Frauen
Eine Veranstaltungsreihe für Frauen und... mit Interesse an der Kommunalpolitik
In Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Celle

Im Vorfeld der Kommunalwahl 2016 bieten wir Frauen und allen anderen Interessierten die Möglichkeit, kommunale Vorgänge und kommunale Politik kennen zu lernen. Sie lernen Aufgaben und Strukturen der kommunalen Verwaltung kennen. Sie lernen Kommunalpolitiker/-innen kennen. Sie erfahren, was Politiker/-innen für den Erfolg benötigen.

Frauen machen Politik Aufktakveranstaltung

Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Rita Süßmuth
- ein bewegtes Leben, politische Erfahrungen

gen und Erfolge - Ermutigung zur Gestaltung der Zukunft.

Geboren 1937 in Wuppertal, studierte zunächst Romanistik und Geschichte in Münster, Tübingen und Paris, bevor sie ein Postgraduiertenstudium der Erziehungswissenschaft, Soziologie und Psychologie aufnahm. Sie übte zwischen 1966 und 1982 zahlreiche wissenschaftliche Tätigkeiten aus. Bevor sie in die Politik wechselte, leitete sie zwischen 1982 und 1985 das Forschungsinstitut „Frau und Gesellschaft“ in Hannover.

1985 wurde sie zur Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit (ab 1986 zusätzlich für Frauen) ernannt und war damit die erste Frauenministerin auf Bundesebene. Von 1988 bis 1998 war sie die Präsidentin des Deutschen Bundestages. Von 1988 - 2015 war sie Präsidentin des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, dessen Ehren-Präsidentin sie seither ist. Neben dem Vorsitz über die Frauen Union von 1986 bis 2001 war sie zudem Mitglied des CDU Präsidiums (1987 -1998). Zwischen 2000 und 2001 saß sie der Unabhängigen Kommission Zuwanderung vor. Nach Beendigung ihrer Zeit als aktive Politikerin übernahm sie zahlreiche weitere Aufgaben.

Als Auszeichnung für besonderes Engagement im Sinne des Gemeinwohls und der Teilhabe wurde Rita Süßmuth mit dem Reinhard Mohn Preis 2015 (Bertelsmann Stiftung) ausgezeichnet.

Nun ist sie in Celle und eröffnet die VHS-Fortbildungsinitiative zur kommenden Kommunalwahl 2016.

Rita Süßmuth

Kurs-Nr. CE1250

Donnerstag, 08. Oktober,

19.00 - 21.30 Uhr (3 UStd.)

Neues Rathaus, Exerzierhalle, Am Französischen Garten
kostenfrei

Frauen machen Politik

**Workshop für Kommunal-Engagierte
Strategisches Verwaltungshandeln**

Sowohl Politikerinnen als auch Beschäftigte in einer Verwaltung sind nur erfolgreich, wenn sie überzeugt sind von ihrer Arbeit und mit Freude und Durchsetzungsfähigkeit ihre Ziele verfolgen.

Obwohl sie sich alle dem Gemeinwohl verpflichtet fühlen, arbeiten Politik und Verwaltung selten automatisch und problemlos Hand in Hand. Doch es macht Spaß sich in den politischen und bürokratischen Strukturen orientieren und erfolgreich bewegen zu können.

Inhalte des zweitägigen Workshops sind: Grundinformationen zu Gremienstrukturen und den Spielregeln von Verwaltungshandeln:

Entscheidungshintergründe erkennen, verstehen und beeinflussen lernen.

- Welche Aufgaben hat die Verwaltung und welche die politischen Gremien?
- Wie kommen Entscheidungen zustande? Welche Ziele und Zwänge hat eine Verwaltung und welche die in der Politik Tätigen?
- Wie kann es weitergehen, wenn es nicht weiter geht?

Eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten erkennen und verbessern. Auseinandersetzung mit:

- Was kann ich? Was möchte ich erreichen?

- Welche Ressourcen kann ich mobilisieren und wie kann ich vernünftig mit ihnen umgehen? Wie kann ich mich stärken?
- Wie kann ich selbstsicher, authentisch und überzeugend auftreten und auch in schwierigen Situationen Ruhe und Überblick behalten und die Sonne sehen, auch wenn der Himmel voller Wolken hängt?

Je nach Schwerpunktsetzung könnte mehr Gewicht auf Informationsvermittlung oder auf eigene Ziele und Kompetenzen gelegt werden.

Dr. Brigitte Vollmer-Schubert

Kurs-Nr. CE1251

donnerstags, ab 12. November

17.00 - 20.00 Uhr, 2 Termine (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
kostenfrei

Der Landkreis Celle stellt sich vor

Aufgaben und Strukturen des Landkreises

Wie funktioniert eigentlich ein Landkreis? Welche Aufgaben erfüllt er für die Menschen?

Klaus Wiswe, Landrat des Landkreises Celle, wird persönlich informieren und berichten.

Klaus Wiswe

Kurs-Nr. CE1252

Dienstag, 06. Oktober,

17.00 - 20.00 Uhr (4 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
kostenfrei

Perspektivenvielfalt in der Kommunalpolitik

Warum es wichtig ist, sich als Frau in der Kommunalpolitik einzubringen. Dirk-Ulrich Mende, Oberbürgermeister der Stadt Celle, wird persönlich informieren und berichten.

Dirk-Ulrich Mende

Kurs-Nr. CE1253

Donnerstag, 15. Oktober,

17.00 - 19.15 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
kostenfrei

**Menschenverachtendem Verhalten begegnen –
Wir setzen auf die Mittel der Aufklärung: auf Wissen, Analyse und Reflektion**

Die Gegenwart des Antisemitismus

Ein Projekt der VHS Celle in Zusammenarbeit mit der Jüdischen Gemeinde Celle e.V., dem Stadtarchiv Celle und der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Celle

Auch heute – 70 Jahre nach der Shoah – ist der Antisemitismus virulent. Offen wird er von Rechtsradikalen propagiert, als terroristische Bedrohung geht er von islamistischen Gruppierungen aus. Aber auch in der „Mitte“ der Gesellschaft gibt es antijüdische Vorurteile, die seit einiger Zeit offener und unverblümter geäußert werden. Und wenn sich dieser Hass auf Israel verschiebt, darf er sich verbreiteter Zustimmung sicher sein.

Unsere Gesprächsreihe will diese Gegenwart des Antisemitismus bewusst machen, seine Mechanismen erkunden und nach seinen Ursachen fragen.

Begegnungen: Wie Juden und Nichtjuden Antisemitismus wahrnehmen

Wir wollen antisemitische Mechanismen und Bilder da aufspüren, wo sie aktuell wirken und sich gleichzeitig der Wahrnehmung entziehen. Gegen den Hass wollen wir das Gespräch setzen, als Mittel der Erkenntnis und als Zeichen der Solidarität.

CE1260, Synagoge, Im Kreise, 17:00 – 19:15 Uhr

Gefühlserbschaften: Zur Psychologie des Antisemitismus

CE1261, VHS Celle, Trift 20, Saal, 19:00 – 21:15 Uhr

Verschiebungen: Woher rührt der Hass auf Israel?

Ce1262, VHS Celle, Trift 20, Saal, 19:00 – 21:15 Uhr

Spiegelungen: Der islamistische Antisemitismus und Europa

CE1263, VHS Celle, Trift 20, Saal, 19:00 – 21:15 Uhr

Islamismus

Der Terror des Islamismus setzt mit offen ausgestellter Brutalität und einem Kult des Todes auf Überwältigung. Um dieser Überwältigung nicht zu erliegen, setzen wir auf die Mittel der Aufklärung: auf Wissen, Analyse und Reflektion. In zwei Veranstaltungen werden wir nach den gesellschaftlichen und geschichtlichen Voraussetzungen des Islamismus fragen und die aktuelle Entwicklung im Nahen Osten betrachten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Situation der Kurdinnen und Kurden, die vom Islamischen Staat bedroht sind und ihm Widerstand entgegen setzen.

Geschichte und gesellschaftliche Voraussetzungen des Islamismus

CE1264, VHS Celle, Trift 20, Saal, 19:00 – 21:15 Uhr

Islamismus – die aktuelle Situation im Nahen Osten

CE1265, VHS Celle, Trift 20, Saal, 19:00 – 21:15 Uhr

*Die Termine für die einzelnen Veranstaltungen erfahren Sie ab September unter www.vhs-celle.de
Bei allen Veranstaltungen wird um Anmeldung bei der VHS Celle gebeten!
Die Projekte sind bereits bewilligt worden.*

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Haus und Garten

Der Motorsägenführerschein für Brennholzelbstwerber Modul A Wochenendseminar

Der Kurs startet mit einem Theorieteil am Freitag. Dort lernen Sie u.a. die Gefahren beim Umgang mit der Motorsäge, Falltechniken und die Aufarbeitung liegenden Holzes kennen.

Im Praxisteil am Samstag fällen Sie selbstständig einen Baum, arbeiten diesen auf und zersägen einen unter Spannung liegenden Stamm.

Kettensägen für den Praxisteil werden bei Bedarf gestellt.

Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein und frei von körperlichen Gebrechen. Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Rene Kellner, Gärtnermeister

Kurs-Nr. CE1301

Freitag, 27. November, 19.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 28. November, 08.30 - 15.30 Uhr (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
83,60 € (inklusive Lernmittel)

Gärten in der Normandie

Im rauen Klima der Normandie gedeihen wunderschöne Gärten, die den englischen Gärten recht ähnlich sind. Blühende Staudenbeete und immer wieder Rosen laden zum Verweilen in den Hausgärten oder Landhausgärten ein. Lassen Sie sich von den üppig blühenden Paradiesen in Jardin Plume, Le Bois des Moutiers, Jardin Angelique oder dem Garten von Monet in Giverny bezaubern. Ob modern oder historisch, sie sind alle einen Besuch wert!

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Kurs-Nr. CE1302

Mittwoch, 11. November, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €

Blumenzwiebeln für den Garten

Wenn Sie im Frühjahr einen blütenreichen Garten haben wollen, sollten Sie im Herbst die Grundlage dazu legen. Jetzt werden viele Zwiebel- und Knollenpflanzen angeboten, die Ihnen später den Frühling in den Garten bringen. Bereits im Januar können Schneeglöckchen Ihren Garten verzaubern. Doch welche Arten sind für welche Gartensituationen besonders geeignet? Welche Pflanzen erzeugen über die Jahre dichte Blütenteppiche? Und welche Zwiebeln müssen ständig ersetzt werden, weil sie von Mäusen gefressen werden oder langfristig nicht überleben? Dieser Kurs stellt Ihnen verschiedene Pflanzen vor und zeigt, wie sie im Garten eingesetzt werden können.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Kurs-Nr. CE1303

Mittwoch, 14. Oktober, 18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,20 €

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Kurs-Nr. CE1304

Montag, 28. September, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,20 €

Immobilien erfolgreich privat verkaufen

Im Zeitalter des Internets versuchen immer mehr Menschen ihre Immobilien selber anzubieten und zu verkaufen. Dabei sind aber einige Dinge zu beachten, über die wir gerne aufklären möchten.

Vorbereitung:

- Wie bereite ich den Verkauf vor? Welche Unterlagen sind notwendig?
- Was ist meine Immobilie wert?
- Wie präsentiere und fotografiere ich meine Immobilie?
- HomeStaging - Der Verkaufsturbo
- Wie erstelle ich ein aussagekräftiges Exposé?

Verkauf

- Wie biete ich meine Immobilie an?
- Wie organisiere ich die Besichtigungen?
- Wie schütze ich meine Privatsphäre?
- Was ist bei den Verkaufsverhandlungen zu beachten?

Abwicklung

- Was benötige ich für die Vorbereitung, Beurkundung und Abwicklung des notariellen Kaufvertrages?

Annett Meibes, Gaby Brann

Kurs-Nr. CE1401

Freitag, 20. November, 17.30 - 20.45 Uhr (4 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
22,40 €

Schimmel

Unsere Wohngebäude werden immer besser gedämmt und immer luftdichter gebaut. Gut und richtig gedämmte Wände erhöhen die Behaglichkeit, sparen Energie und helfen, Schimmelpilzbildung zu vermeiden.

- Wie entsteht Schimmelpilz und wie gesundheitsgefährdend ist Schimmel in der Wohnung?
- Wie gehe ich bei der Sanierung von Schimmelpilzbefall vor?
- Wo sind die typischen Schwachstellen im Alt- und Neubau?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Schimmelpilzbildung und Nutzerverhalten?

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin

Kurs-Nr. CE1402

Dienstag, 24. November, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
10,00 €

Technik

Fahrradreparatur leicht gemacht Wochenendseminar

Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie Ihr Fahrrad einsatzbereit und verkehrssicher halten. Sie lernen Bremsen, Lichtanlage und Schaltung funktionsfähig zu halten, einzustellen und kleine Reparaturen daran selbst zu erledigen.

Sie lernen...

An E-Bikes und Pedelecs kann nur eingeschränkt gearbeitet werden.

Vergessen Sie nicht, mit Ihrem Fahrrad zu kommen! Und bitte denken Sie daran, vorhandenes Werkzeug, Flickzeug und eine Luftpumpe mitzubringen.

Claus Stahl, Zweiradmechaniker (Mitglied im ADFC)

Kurs-Nr. CE1410

Samstag, 03. Oktober, 13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
22,40 €

Ich will mobil telefonieren! Einsteiger-Praxiskurs

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Bestandteile und die Grundfunktionen Ihres Mobiltelefons oder Smartphones kennen. Zum Üben ist Zeit eingeplant. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie lernen...

- Gerät einschalten, Gerätekennwort, PIN, PUK, SuperPIN
- Telefonieren, Annahme und Ablehnung von Anrufen
- Telefonbuch, Anruflisten, Wahlwiederholung
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben und senden
- weitere Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer und die PIN (steht im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen

Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Handys!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handynummer an!

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Kurs-Nr. CE1411

montags, ab 18. Januar

17.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

26,40 €

Weitere Kurse zum mobilen Telefonieren siehe Bereich EDV/IT.

Recht

Erbrecht kompakt

Gesetzliche Erbfolge und neues Pflichtteilsrecht seit 2010

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht und das neue Pflichtteilsrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt.

Inhalte:
Erbrechtssteuer und Nachfolgeplanung, Testamenterrichtung und -gestaltung, Testamentsvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.

Kursziel ist, dass jede/r Teilnehmende wirksam ein Testament errichten kann.

Dr. Markus Klemmer, Notar

Kurs-Nr. CE1502

dienstags, ab 03. November

18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
23,00 €



**Wathlingen: Vorsorge;
Betreuung; Organspende**

Pädagogik/Psychologie

MARTE MEO

ein Konzept für entwicklungsfördernde Kommunikation

Marte Meo heißt, „aus eigener Kraft“. Die Niederländerin Maria Aarts hat diese video-gestützte Beratungsmethode vor etwa 30 Jahren entwickelt und heute wird sie in über 40 Ländern erfolgreich angewendet. Praxisnah und abwechslungsreich wird erläutert, wie die Methode in KiTa und Erziehung Anwendung findet.

Die Kernfragen in der Marte Meo Arbeit lauten:

- Was macht eine gelingende Interaktion zwischen Kindern und ErzieherInnen aus?
- Welches sind die Elemente im alltäglichen Zusammensein, die guten Kontakt, Lernen und Entwicklung ganz besonders fördern und unterstützen?
- Wie erkennen wir diese Elemente im Alltag und wie nutzen wir sie?
- Wie können wir gezielt die Entwicklung von Kindern durch Kommunikation fördern?

Durch die Marte Meo Methode lernen Fachkräfte oder Angehörige sowohl ihre eigenen Kräfte als auch die der ihnen anvertrauten Menschen neu kennen. Sie können diese dann liebevoll und professionell zur Entwicklungsförderung der Kinder nutzen.

Die Informationsveranstaltung gibt durch Filme und kurze Vorträge Einblicke in die ressourcenorientierte Marte Meo Arbeit. Es gibt im Anschluss ausreichend Zeit und Raum für Ihre Fragen.

Bei Interesse kann eine vertiefende Veranstaltung angeboten werden.

Juliane Delkeskamp, Pädagogin MA

Kurs-Nr. CE1700

**Donnerstag, 05. November,
18.00 - 20.30 Uhr (3,33 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal

11,00 €



Ein Informationsabend speziell für Pflegekräfte oder Angehörige findet am 3. Dezember statt.
Siehe Bereich Gesundheit.

Freie Eltern, freie Kinder

Warum wir auf Vertrauen setzen können

Alle Eltern möchten nur das Beste für ihr Kind, zudem nehmen allgemeine Leitmotive wie Beschleunigung und Leistung Kinder und Eltern immer stärker in die Pflicht. Die Frage „Tue ich genug für mein Kind?“ treibt die Eltern um. So binden viele ihre Kinder zu sehr an sich, managen sie rund um und engen sie ein, anstatt sie zu freier, selbstbewusster Entfaltung zu begleiten. Der Kinderpsychologe Dr. Stephan Valentin richtet sich kritisch und zugleich wertschätzend an Eltern, Großeltern und Pädagogen. Er unterstützt sie, neue Wege in der Erziehung zu finden und zu gehen und er ermutigt Eltern und andere Erziehende auf Vertrauen zu setzen, damit das Kind das „Ich“ finden und reif für sein Leben werden kann.

Dr. Stephan Valentin, Kinderpsychologe,
Schriftsteller

Kurs-Nr. CE1701

**Mittwoch, 25. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal

14,50 €

Herausfordernde Elterngespräche professionell meistern ein Angebot für pädagogische Fachkräfte

So manch ein Elterngespräch fordert uns ganz schön heraus. Ein Wort gibt das andere, der rote Faden geht verloren, die Gesprächsführung entgleitet mehr und mehr. Eltern fühlen sich angegriffen und reagieren mit innerlicher Ablehnung. Die Fachkraft ist beleidigt, dabei meint sie es nur gut. Irgendwie laufen diese Gespräche oft nicht so, wie man es vorher geplant hat. Manchmal hat man das Gefühl gegen Wände zu reden und scheint eher gegeneinander als miteinander zu arbeiten. Dabei wollen Eltern und Fachkräfte nur eins: die positive Entwicklung der Kinder ...

Damit Sie künftig gestärkt in Elterngespräche gehen, lernen Sie in diesem Seminar:

- Grundlagen der Kommunikation
- Anwendung einer Gesprächskultur
- Schaffung eines geeigneten Gesprächsrahmens
- Einsatz von Gesprächstechniken
- Kontrolle des eigenen Verhaltens.

Jana Kieldys, Leiterin einer KiTa

Kurs-Nr. CE1702

**Freitag, 09. Oktober,
09.00 - 17.00 Uhr (9,33 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
30,00 €

Verhaltensoriginelle Kinder

In Gruppen erleben wir ein breites Spektrum an „verhaltensoriginellen“ Kindern. So erleben wir Kinder manchmal wütend, impulsiv, zappelig, streitlustig, laut, träumerisch, in sich gekehrt, unsicher oder gar neugierig. Andere wiederum weisen ein AD(H)S Syndrom oder eine Legasthenie auf.

Diese und andere „schwierigen“ Herausforderungen beschäftigen uns vor allem in Gruppenkonstellationen.

Aber - ebenso können verhaltensoriginelle Kinder aufgeschlossen, energiegelad, witzig, begeisterungsfähig, spontan, hilfsbereit und sehr sensibel sein.

Wir fragen uns, was ist verhaltensgestört, verhaltensauffällig oder verhaltensoriginell? Wie können wir mit verhaltensoriginellen Kindern umgehen, sie fördern und wo sind unsere Grenzen?

Wir werfen einen Blick auf die positiven Eigenschaften und erarbeiten praktische Tipps für den Erziehungsalltag.

Thomas Rupf, Dipl. Pädagoge

Kurs-Nr. CE1703

**Donnerstag, 18. Februar 2016,
09.00 - 15.00 Uhr (8 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal

35,00 €

Schlagfertigkeit für Pädagogen/innen

Haben Sie das auch schon einmal erlebt? Ein Ausruf eines Kindes, eine Äußerung von Eltern oder Vorgesetzten und Ihnen fehlen einfach nur die Worte und Sie fühlen sich unsicher. Leider fällt uns erst später die passende Antwort ein; doch - es geht aber auch anders. Mit einer schnellen Zwischenbemerkung gewinnen Sie die Initiative zurück, der Störer ist in seine Schranken gewiesen und hat selbst den „roten Kopf“. Ziel: Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten und Techniken der Kommunikation in brisanten Situationen.

Inhalte sind:

- mit small talk den Anderen für sich gewinnen
- provokative Angriffe abwehren
- wie ihre Körpersprache andere einlädt, Sie anzugreifen
- Macht und Magie der Sprache
- schwarze Rhetorik
- clever kontern
- peinliche und schwierige Situationen meistern

Im Seminar wird methodisch mit Gruppenarbeit, Selbstreflexion, ganz viel Humor, praktischen Übungen und anhand von Fallbeispielen aus dem Alltag gearbeitet.

Thomas Rupf, Dipl. Pädagoge

Kurs-Nr. CE1704

**Montag, 08. Februar 2016,
09.00 - 15.00 Uhr**

VHS, Trift 20, Saal

35,00 €

Sich entwickeln

Focusing - die Stimmer deines Körpers hören Einführungsseminar am Wochenende

Focusing lässt uns an etwas herankommen, was uns in unserem überwiegend kopf-bestimmten Leben vielfach verloren gegangen ist: an die Weisheit unseres Körpers.

Durch die Focusing-Schritte führen wir unsere Aufmerksamkeit in eine innere Achtsamkeit. In einer wohlwollenden Grundhaltung können wir dabei unsere innere Stimme, die sich auch in Körperempfindungen ausdrückt, wieder wahrnehmen lernen. Zügiger und anders als in langer gedanklicher Beschäftigung mit persönlichen Themen gelangen wir durch diese innere Begegnung oft zu neuen Einsichten oder erhalten Klarheit über den nächsten Schritt.

Diese sehr selbstbestimmte Methode kann geübt und wie ein Handwerkszeug im Umgang mit sich selber in den Alltag integriert werden, zu mehr Kraft und Klarheit führen und damit auch einer Erschöpfung vorbeugen. Zu zweit im partnerschaftlich begleiteten Prozess kann sie zur Problembewältigung genutzt werden. Schon das erste Kennenlernen von Focusing ermöglicht neue, beeindruckende Erfahrungen mit sich selber. Therapieerwartungen kann nicht entsprechen werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Marianne Dobberstein, Dipl. Pädagogin,
Focusing Trainerin

Kurs-Nr. CE1705

Samstag, 23. Januar und Sonntag, 24. Januar 2016 jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr (17,33 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
54,00 €

Die sieben Kellerkinder von Johannes Galli ein Erlebnisworkshop

In diesem Theater-Workshop wird das Typenmodell „Die sieben Kellerkinder®“ von Johannes Galli auf lebendige Art und Weise vorgestellt. Dieses Modell ist ursprünglich für ein Schauspielerensemble gedacht, um innerhalb kürzester Zeit ein Maximum an Kreativität und Mut zu fördern. Inzwischen wird die Idee auch von Therapeuten, Medizinern, Pädagogen sowie in Führungskräfte-seminaren und für Verkaufsschulungen aufgegriffen. Die sieben Kellerkinder sind kreative, vitale Gestalten unserer Seele, die im Laufe des Erwachsenwerdens oftmals als unerwünscht in den Keller verbannt wurden, von wo aus sie gerade in Beziehungen Verwirrung und Konflikte stiften können, sobald die scharfe Kontrolle des Verstandes nachlässt. Die eine oder andere Figur fühlt sich vertraut an, ist mehr oder weniger geliebt, andere sind eher fremd und warten darauf in Intuition, Tatkraft, Menschenkenntnis, Weisheit, Liebeslust, Ordnungs- und Lebensfreude gewandelt zu werden. Durch das Erleben der sieben Kellerkinder eröffnen sich neue Perspektiven für die eigene Lebenssituation.

In diesem Workshop wird ein erster Eindruck vermittelt, wie die Energien der Kellerkinder wirken. Im Vordergrund stehen die Lebendigkeit und Leichtigkeit des spontanen Spiels. Denn im Spiel wird der ganze Mensch berührt und bewegt. Alle sind alle eingeladen, die wissen möchten, wie es im eigenen Keller zugeht. Infos und Literatur unter www.Galli.de

Armin Rathmann, System. Paar- und Familientherapeut

Kurs-Nr. CE1706

Sonntag, 25. Oktober, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
33,00 €

Wenn der innere Antreiber zum Übertreiber wird

Sie kennen es bestimmt, für alle etwas getan zu haben, aber am wenigsten für sich? Sie sagen zu vielem JA der Harmonie wegen?

Sie wollen bloß keinen Fehler machen, um Anerkennung zu bekommen?

Sie beißen die Zähne zusammen, nur um sich keine Blöße vor den anderen zu geben?

Dann haben die inneren Antreiber Sie gut im Griff und sorgen für Stress und Überlastung.

Bei den sogenannten „inneren Antreibern“ handelt es sich um Überzeugung und Ansprüche und Wünsche, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt und verinnerlicht haben. Einerseits motivieren sie uns, doch andererseits behindern sie uns auch, nämlich dann, wenn sie überzogen sind und uns dazu bringen, gegen unsere Bedürfnisse und Interessen zu handeln.

In diesem Workshop finden Sie Ihre inneren Antreiber heraus und entwickeln eine neue Überzeugung, so dass Sie Ihren Stress reduzieren können.

Jana Kieldys, Leiterin einer KiTa

Kurs-Nr. CE1707

Donnerstag, 24. September, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
11,00 €

Aufstellungen, die das Leben verändern

Leichte Weg zu einem gut gelebten Leben

Im Laufe der Zeit haben sich die Aufstellungsmethoden zu allen Lebens- und Familienthemen weiter verfeinert.

So ist es heute möglich und auch empfehlenswert, über diese neuen Methoden Lösungswege zu finden, ohne in die Probleme hineinzugehen. Leichte Wege sind gleichermaßen effektiv und lebenswirksam.

Jeder Mensch trägt bereits das nötige Potential und das Wissen in sich, das er zu einem gut gelebten Leben benötigt, auch wenn es nicht bewusst ist.

In diesen Aufstellungen geht es darum, dieses sichtbar, erlebbar und fühlbar werden zu lassen. Diese neuen Erfahrungen leiten eine Neugestaltung des bisherigen Lebensweges ein und führen zur intensiven Verbindung zu sich selber und zu anderen.

Lucie Philipp-Eger, Gestalttherapeutin,

Integralis-Beraterin, Ausb. in Integraler Aufstellungs- und Körperarbeit

Kurs-Nr. CE1708

Samstag, 14. November, 10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
27,50 €



Berufliche Qualifizierungen
im Bereich Pädagogik, vhs-
Concept Angebote

Es muss sich etwas ändern ... Impulse für neue Zukunftsperspektiven

Sie denken über Veränderungen in Ihrem Leben, über anstehende Entscheidungen nach? Sie sind unzufrieden mit Ihrer momentanen Lebenssituation und auf der Suche nach mehr Lebenszufriedenheit? Ihnen ist klar, dass dafür Veränderungen nötig sind - die Frage ist welche? Und zusätzlich: Wie und wo damit beginnen?

In einem Wechsel von lockerem Vortrag und aktiver Beschäftigung wird es u.a. darum gehen

- Zugang zu den eigenen Potentialen zu finden
- persönliche Werte zu definieren
- die eigene Zeiteinteilung zu reflektieren
- Bedürfnisse zu erkennen, Ziel zu setzen.

Das Seminar möchte Ihnen Impulse für neue Sichtweisen geben und eröffnet Ihnen die Möglichkeit, erste Schritte zu erarbeiten auf dem Weg der Mensch zu werden, der Sie noch nicht zu sein wagen.

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC),
Prozessbegleiterin

Kurs-Nr. CE1709

Samstag, 21. November, 14.00 - 18.30 Uhr (6 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
19,80 €

Leichter im Leben ... das ist leichter gesagt als getan!?
siehe Bereich „Entspannung“, Seminar Nr. CE4312.

Gewaltfreie Kommunikation

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

**Worte sind Fenster oder Mauern
Wochenendseminar**

„Wir können das Leben wundervoll oder leidvoll für uns und für andere machen, je nachdem, wie wir denken und kommunizieren.“ (Marshall B. Rosenberg)

Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Interessen in allen Lebensbereichen einzusetzen. Sprache macht unsere Haltungen dem anderen gegenüber sichtbar und bestimmt, ob wir in Verbindung oder Trennung kommen.

Sie lernen mitzuteilen:

- was Sie beobachtet haben, was der Auslöser des Konfliktes war
- wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen
- was Sie brauchen, Ihr Bedürfnis, damit Sie sich wohl fühlen und
- Sie formulieren Bitten, ohne Forderungen zu stellen.

Dadurch gelingt eine wertschätzende, wohlwollende Kommunikation ohne Bewertungen, Verurteilungen, Vergleiche und Schuldzuweisungen.

In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der GFK, die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und die Empathie.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ - Marshall B. Rosenberg, Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-Leiterin
Kurs-Nr. CE1710

Freitag, 25. September, 18.00 - 21.00 Uhr und Samstag, 29. September, 09.30 - 18.00 Uhr (14 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
40,00 €

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Lern- und Übungsgruppe / Basis

In dieser Gruppe lernen und üben Sie die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg praktisch anzuwenden. Sie finden einen geschützten Raum zum Austausch, zum Vertiefen und zum Probieren.

Gewaltfrei steht hier für ‚frei von verletzender Wirkung‘, ‚lebensfördernd‘, ‚einfühlend‘. Geben und Nehmen wird als fließender Prozess gesehen.

Wir üben Beobachtungen von Bewertungen zu trennen, Gefühle und Bedürfnisse zu benennen und konkrete Bitten zu stellen. Praktische Übungen und Rollenspiele geben die Chance, die GFK bei eigenen Anliegen anzuwenden.

Bitte melden Sie sich für dieses Seminar nur an, wenn Sie bereits ein Buch über die Methoden gelesen oder ein GFK Seminar besucht haben.

Die Gruppe trifft sich 14-tägig.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ - Marshall B. Rosenberg, Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-Leiterin
Kurs-Nr. CE1711

mittwochs, 07. Oktober, 04. und 18. November, 02. und 16. Dezember 2015 sowie am 13. Januar 2016 jeweils von 19.30 - 21.45 Uhr (18 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
54,90 €

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefer - Lern- und Übungsgruppe

Das Seminar spricht Interessenten an, die bereits in einer GFK Übungsgruppe aktiv waren oder mindestens zwei Semester an der VHS Übungsgruppe ‚Gewaltfreie Kommunikation im Alltag, Lern- und Übungsgruppe‘ teilgenommen hatten.

Wir vertiefen die GFK und üben gemeinsam als Gruppe unsere Fähigkeiten im Zuhören und der Empathie. Dabei stehen besonders eigene Themen im Vordergrund.

Die Gruppe trifft sich 14-tägig.

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-Leiterin
Kurs-Nr. CE1712

dienstags, 29. September, 13. Oktober, 10. und 24. November, 08. Dezember 2015 und am 19. Januar 2016 jeweils von 19.30 - 21.45 Uhr (18 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
54,90 €

Beziehungen gestalten

Die Kunst, Menschen kennen zu lernen

ein guter Vorsatz für das kommende Jahr

Ein guter Vorsatz für das Neue Jahr ... sich um Freunde, um den Partner, die Partnerin, um Bekannte zu kümmern, gute Beziehungen zu haben und diese auch zu „pflegen“. Oder auch zu schauen, wie man Freundschaften findet und aufbaut. Doch - viele Menschen scheinen zu glauben, dass Freunde und Liebhaber vom Schicksal oder Zufall beschert werden. Dem ist nicht so! Es ist durchaus möglich, aktiv und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und ‚liebvoll-strategisch‘ kennen zu lernen und sich dann die gewünschten Beziehungen zu „kreieren“.

In dem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu überprüfen und unsere Wünsche, Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontakt- und Beziehungsverhalten erforschen und neue Wege, Schritte und Strategien kennen lernen, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können. Mit vielen Übungen, aspektzentrierten Klärungen, mentalem Reframing und viel Spaß in der Gruppe werden wir uns nach dem Seminar offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach

Kurs-Nr. CE1713
Samstag, 05. Dezember, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
26,00 €

BeziehungsWeise

wie Beziehung/Partnerschaft gelingt!
Wochenendseminar

Für fast alles gibt es Kochrezepte oder Bedienungsanleitungen - wie sieht es diesbezüglich mit bzw. in unserer Beziehung oder Partnerschaft aus? Welche Voraussetzungen, ‚Gewürze‘ sind da wichtig und zu berücksichtigen?

„Jedem Anlag wohnt ein Zauber inne“ ... und dann? Wo ist die tragende Basis und wie lässt sich der Alltag liebend gestalten? Wo hakt es vielleicht öfter? Was lässt sich anders gestalten? Und wen habe ich mir da als Gegenüber eigentlich ausgewählt ... oder hat es sich einfach so ergeben?

Wir werden uns an diesem Wochenende mit Theorie, Praxis, Humor und mit einer Vielfalt an ‚Gewürzen‘ in die eigene Entwicklung zu einer gelungenen Beziehung oder Partnerschaft eingrooven bzw. sie stärken.

Paare sind ebenso willkommen wie Singles, denn - beim nächsten Mann, der nächsten Frau wird nicht alles anders, aber wir können uns entwickeln, dazulernen, emotionale Intelligenz befördern.

Tragen Sie gern bequeme Kleidung und bringen Sie Neugier auf sich selber und auf andere sowie Erkenntnisse und die ausblühende Entwicklung darin mit ...

Wir freuen uns auf Sie!

Doris Gongala, HP f. Psychotherapie, Coach

Kurs-Nr. CE1714

Freitag, 08. Januar 2016, 18.00 - 22.00 Uhr und Samstag, 09. Januar 2016, 12.00 - 18.00 Uhr. (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
42,60 €

Im Kopf aktiv bleiben

DENK - Spaziergang

Steigern Sie mit anderen durch Bewegung, Spiele und Spaß ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden.

Sich in der freien Natur bewegen, dabei die Sinne anregen und verschiedene Aufgaben lösen, das beinhaltet der Denk-Spaziergang.

Aufgaben werden sowohl in der Bewegung als auch in den aktiven Pausen gelöst. Die Natur bietet dafür viele Trainingsmöglichkeiten.

Anke Klindtworth, Sozialpädagogin, zertifizierte Gedächtnistrainerin des BVGT e.V.

Kurs-Nr. CE1715

mittwochs, ab 30. September 17.15 - 18.15 Uhr, 3 Termine (4 UStd.)

VHS, Trift 20, Innenhof
12,50 €

Fitness für die grauen Zelle

Verbringen Sie eine vergnügliche, abwechslungsreiche Zeit mit der Aktivierung Ihrer grauen Zellen und steigern Sie gleichzeitig Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Gemeinsam mit anderen trainieren wir unser Gehirn von A bis Z durch zwölf verschiedene Trainingsziele, u.a. Wortfindung, Merkfähigkeit, logisches Denken, Kreativität. Zur Ent- und Anspannung werden verschiedene Bewegungsübungen mit einbezogen.

Anke Klindtworth, Sozialpädagogin, zertifizierte Gedächtnistrainerin des BVGT e.V.

Kurs-Nr. CE1716

mittwochs, ab 04. November

17.30 - 19.00 Uhr, 7 Termine (14 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
39,70 €

NLP

Bildungsurlaub: Erfolgreich kommunizieren durch NLP

Der Basiskurs „Erfolgreich kommunizieren durch NLP“ vermittelt Ihnen einen einfachen und fundierten Einstieg in die spannende Welt des NLP. In nur fünf Schritten lernen Sie die Grundlagen kennen, die Sie sofort im Beruf oder privat anwenden können.

Seminarinhalte:

- Philosophie des NLP
- Aufbau einer guten Beziehung zum Gegenüber
- Das NLP-Kommunikationsmodell
- Trainieren der Sinnesschärfe
- Effektiv Ziele für den beruflichen und privaten Alltag formulieren
- Erkennen von Wahrnehmungstypen
- Gezielter Einsatz von Sprache und Sprachmustern
- Grundlagen des Selbstmanagements wie zum Beispiel „in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren, sich selbst motivieren ...“
- Basis-Techniken zum mentalen Training, d.h. eigene unerwünschte emotionale Reaktionen durch erwünschte ersetzen.

Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin

Kurs-Nr. CE1717

Montag, 19. bis Freitag, 23. Oktober,

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr (40 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin

Kurs-Nr. CE1718

Montag, 07. bis Freitag, 11. März 2016,

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr (40 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

166,50 €

Haben Sie Interesse an der Qualifizierung „NLP Practitioner“? Dann lassen Sie sich in unsere Interessentenliste eintragen. Eine weitere Qualifizierung beginnt im März 2016 (siehe Bereich Beruf und Qualifizierung).

Philosophie/Religion

Friedrich Wilhelm Schelling:

„Die Weltalter“ - über die Entstehungsgeschichte der Zeiten

Schelling hat in seiner 1811 erschienenen Schrift seine Gedanken über das organische der Zeit und die drei großen Abmesungen derselben, die wir als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheiden, schriftlich aufgezeichnet. Beschrieben wird die Geschichte der Entwicklungen des Urwesens und zwar anfangend von seinem ersten noch unaufgeschlossenen Zustand, der vorweltlichen Zeit. Er hatte es gewagt, die Einfachheit des Urwesens über Gott zu setzen, also einen Übergott anzunehmen. Dieser Übergott ist der „Glanz des unzugänglichen Lichts, in dem Gott wohnt.“ Dem Menschen muß ein Prinzip zugestanden werden - so Schelling - das außer und über der Welt ist; denn wie könnte er allein von allen Geschöpfen den langen Weg der Entwicklungen von der Gegenwart bis in die tiefste Nacht der Vergangenheit zurückverfolgen, wenn in ihm nicht ein Prinzip vor dem Anfang der Zeit wäre? Aus der Quelle der Dinge geschöpft und ihr gleich - so Schelling - hat die menschliche Seele eine Mitwissenschaft der Schöpfung. Der Mensch verjüngt sich immer wieder durch das Einheitsgefühl seines Wesens.

Dieses Seminar ist als Einführung angelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Textauszüge werden bei Kursbeginn bereitgestellt.

Wolfram Chemnitz, M.A. Philosophie

Kurs-Nr. CE1801

mittwochs, ab 04. November

19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

42,00 €

Schopenhauers Lebensphilosophie

Die Welt als Wille und Vorstellung

Der Philosoph Arthur Schopenhauer nimmt in der Geisteswelt der Moderne eine herausragende Stellung ein: Bekannt als tiefgründiger Pessimist und scharfzüngiger Denker, der die Kraft der Vernunft in der Folge Immanuel Kants als Wesensmerkmal menschlicher Existenz charakterisiert, äußert sich Schopenhauer in seinem bedeutenden Werk „Aphorismen zur Lebensweisheit zu elementaren Fragen: Er reflektiert über Glück, Leiden, Freiheit und Erkenntnis, vor allem aber über die Notwendigkeit des „Selbstdenkens“.

Im Seminar werden gemeinsam ausgewählte philosophische Aphorismen besprochen, biographische Hintergründe zu Schopenhauer erläutert und die Bedeutung der philosophischen Aussagen für unser heutiges Leben hinterfragt. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten.

Textauszüge aus Schopenhauers Werk werden zur gemeinsamen Lektüre im Seminar bereitgestellt. Ein spannender philosophischer Filmbeitrag über Schopenhauer rundet unsere „Denkreise“ ab.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte 2,00 € für Philosophische Lektüre beim Kursleiter entrichten.

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz, Philosoph

Kurs-Nr. CE1802

Sonntag, 01. November,

11.30 - 19.30 Uhr (10,67 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

42,60 €

Freimaurer und das Celler Logenhaus

Verschworene Gesellschaft - elitärer Männerbund?

Das Außenverständnis der Freimaurerei ist geprägt von Geheimnis, Mythen und Vorurteilen. Doch was ist sie wirklich? - Was sind ihre Ziele? - Wie wirkt sie? Der Vortragsabend soll Licht in dieses Dunkel der Fragen bringen. Er informiert darüber hinaus über die Celler Freimaurerei, über bedeutende Freimaurer der Celler Geschichte und über das Celler Logenhaus.

Helmut Leonhardt

Kurs-Nr. CE1803

Donnerstag, 12. November,

19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

St. Johannis-Freimaurerloge,

Magnusstraße 2 A, 29221 Celle

10,00 €

Blaise Pascal: genialer Naturwissenschaftler - leidenschaftlicher Menschenkenner

Obwohl von Geburt (1623) an kränklich, wird er ein berühmter Mathematiker und Physiker. Schon mit 18 Jahren entwickelt er eine Rechenmaschine, wird Computerpionier. Als Philosoph sieht er Grenzen von Mathematik und Rationalismus; beide können zweierlei nicht beantworten: Wie ist unsere Stellung in der Welt? Was führt zum Seelenfrieden? Daher erkennen laut Pascal die großen Seelen, die alles mögliche Wissen erworben haben, ihre Unwissenheit. Sie geben sich hin an Gottes Offenbarung und Gnade, die selbst ein Geheimnis ist. Pascal starb mit 39 Jahren in Paris. Er hinterließ „Gedanken über die Religion“ - eine unvollendete Apologie der christlichen Religion.

Welche Impulse gibt Pascal uns zum Umgang mit Krankheit, zur Stellung des Menschen zwischen Nichts und Unendlichkeit? Kann die pascalsche Wette den Glauben an Gott begründen? Oder führt die „Logik des Herzens“ zur Wahrheit? Pascal selbst erfuhr mystisch Gewissheit, Freude, Frieden, und so Gott.

Die Schauspielerin Rosemarie Schilling rezitiert Texte von Pascal.

Dr. Helmut Geiger, Theologe, Rosemarie Schilling, Schauspielerin

Kurs-Nr. CE1804

Mittwoch, 20. Januar,

19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

12,30 €



Programmbereichsleitung:
Martina Hancke

Kultur



Kultur

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Literatur

Buchprojekt „Heimat“ Schreiben und Illustrieren

Unterschiedliche Bereiche der kulturellen Bildung - Schreiben und Gestaltung - wirken an einer Aufgabe zusammen: ein illustriertes Buch zu erstellen mit Erzählungen, die das Thema „Heimat“ in all seinen Facetten behandeln. Den Anfang machen die „Schreibern“: Menschen, die Lust haben, ihre Geschichten zu Papier zu bringen. Sie setzen sich mit dem Thema „Meine Heimat. Deine Heimat. Keine Heimat“ auseinander, werden zu Reflexion und Selbstreflexion angeregt, erhalten Tipps, wie Sie die entstandenen Ideen in Worte umsetzen, und das nötige Feedback zu Ihrer fertigen Kurzgeschichte. Der Kurs beinhaltet einen Impulsvortrag zum Thema „Heimat“ (siehe Kurs-Nr. CE1100) sowie einen Schreib-Workshop mit Lesung der Hamburger Autorin Sandra Girod (siehe Kurs-Nr. CE2105). Am Ende werden druckreife Kurzgeschichten vorliegen. Sie dienen dem Projektteil „Geschichten illustrieren“ als Grundlage, der für das Semester I/2016 geplant ist.

Eine Vorbesprechung über den Ablauf des Projekts findet am Mittwoch, 30. September, von 19.00 bis 20.30 Uhr statt.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin

Kurs-Nr. CE2101

Mittwoch, 30. September, 19.00 bis 20.30 Uhr, Vorbesprechung, Trift 17, Raum 5

7. Oktober, 19.15 bis 21.30 Uhr
4. November, 18.30 bis 20.45 Uhr, Saal
11. November, 19.15 bis 21.30 Uhr
9. Dezember, 19.15 bis 21.30 Uhr
13. Januar 2016, 19.15 bis 21.30 Uhr
27. Januar 2016, 19.15 bis 21.30 Uhr (18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
50,40 €

SchreibWerkStatt in der VHS

„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen“, so Mark Twain. Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Hier wird diskutiert, kritisiert, lektoriert, aber nicht kopiert, zensiert oder frisiert. Es herrscht ein gutes Arbeitsklima - mit teilweise über 10 Jahren Gruppenzugehörigkeit. Jung- und Altgesellen freuen sich auf Zuwachs. Einzige Voraussetzung: Lust am Schreiben. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, gemeinsam mit uns an Ihren und unseren Texten (Lyrik/Prosa) zu feilen, dann besuchen Sie unsere SchreibWerkStatt (SWS).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angela Weich:
Tel. 05084-911685, ab 17.30 Uhr, oder
Mail: abweich@t-online.de.
Die Treffen finden jeweils in den geraden Wochen am Donnerstag statt.

Angela Weich

Kurs-Nr. CE2103

donnerstags, ab 01. Oktober 19.00 - 21.00 Uhr, 7 Termine

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
20,00 €

Prosaschmiede

Schreiben Sie? Und trauen sich nicht, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, weil Sie sich nicht blamieren möchten? Oder spüren Sie, dass irgendetwas an Ihren Texten noch nicht stimmt, wissen aber nicht, was? Dann sind Sie bei uns richtig, denn in der Prosaschmiede kümmern wir uns um das Handwerk des Schreibens. Der Kurs findet 14-tägig - auch in den Ferien - statt. Cathrin Block ist Ansprechpartnerin und Koordinatorin der Prosaschmiede. Wenn Sie mehr wissen möchten: www.prosaschmiede.de

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin

Kurs-Nr. CE2104

donnerstags, ab 08. Oktober

20.00 - 22.00 Uhr, 8 Abende
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
20,00 €

Creative Writing

In den meisten Menschen steckt eine Geschichte - und oft fehlt nur ein kleiner Schritt, um sie auf das Papier zu bringen. Oder - der Spaß am Schreiben ist bereits da, aber die Frage, wie es noch besser geht, bleibt unbeantwortet. Wir verschaffen uns hier mit kreativen Schreibübungen einen Zugang zum „Creative Writing“, lösen Schreibhemmungen und entdecken die eigene Ausdrucksfähigkeit. Die Autorin Martina Hancke geht mit Ihnen das „Handwerkszeug“ des Schreibens durch: Wie wirken Charaktere? Wie erzeuge ich Spannung? Wie gelingen gute Anfänge? Welche Erzählperspektive wähle ich? Wir treffen uns einmal im Monat freitags.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE2105

Freitag, 18. September, 9. Oktober, 6. November, 4. Dezember 2015 und 8. Januar 2016, jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr (15 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
42,00 €

Heinrich-Heine-Abend

Vom „Buch der Lieder“ zur „Matratzengruft“

Rosemarie Schilling und Karlheinz Rehling lesen Lyrik und Prosa des Dichters Heinrich Heine von den lyrischen Anfängen über die „Romantische Ironie“ bis zum „Testament“. Ein biografischer Abriss setzt Leben und Werk in Beziehung zueinander.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin,
Karlheinz Rehling

Kurs-Nr. CE2106

Freitag, 27. November,

19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

12,00 €

Wie schreibe ich starke Geschichten?

Lesung und Workshop mit der Hamburger Autorin Sandra Girod

Die Hamburger Autorin Sandra Girod veröffentlichte im vergangenen Jahr erfolgreich ihren Debütroman „Nenn mich nicht Hasi“ - eine witzig-ironische Geschichte über die Midlife-Crisis einer Mutter. Ihr zweites Buch wird 2016 erscheinen, zurzeit arbeitet die 52-jährige Journalistin an einem Krimi mit regionalem Bezug. Sie bleibt ihrer Heimat Hamburg treu.

In ihrem Vortrag wird Sandra Girod - neben einer kurzen Kostprobe aus ihrem Roman - auf das Schreiben eingehen: Wie überliste ich mich selbst zum Schreiben? Wie gehe ich mit Schreibblockaden um? Woher kommen Ideen und wie baue ich sie zu einer guten Geschichte auf? Zum Abschluss des Abends lädt die Autorin zu Fragen und Diskussion ein.

Sandra Girod

Kurs-Nr. CE2107

**Mittwoch, 04. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal
12,50 €

Literaturkreis

„Konzert ohne Dichter“

Der leicht und locker, aber keineswegs flach geschriebene Roman „Konzert ohne Dichter“ von Klaus Modick gibt interessante, teils amüsante Einblicke in das Leben der sogenannten Künstlerkolonie in Worpswede Anfang des 20. Jahrhunderts. Neben Heinrich Vogeler, dem Protagonisten, treten natürlich Paula Becker, später Modersohn-Becker, und Clara Westhoff, später Rilke-Westhoff, auf. Als Außenseiter kommt Rainer-Maria Rilke häufiger zu Besuch und bringt die Barkenhoff-Harmonie allein durch sein Auftreten und seine Person durcheinander.

Bitte mitbringen: Klaus Modick, „Konzert ohne Dichter“, Kiepenheuer & Witsch, Köln 2015

Maria Colshorn, Realschullehrerin

Kurs-Nr. CE2108

**dienstags, ab 29. September
10.30 - 12.00 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)**
Celle; Landeskirchliche Gemeinschaft,
Alter Bremer Weg 57
36,00 €

Neuerscheinungen der Frankfurter Buchmesse stellt die Buchhändlerin Renate Sternkopf am 2. November, von 15.00 bis 17.30 Uhr in der Trift 17, Raum 3, vor. Siehe auch Kurs-Nr. CE1002.

Nordeuropäische Literatur - Schweden, Dänemark, Norwegen

Wir beschäftigen uns mit relevanten Texten, Bild- und Tondokumenten ab dem Mittelalter bis zur Gegenwart. Das Quellenmaterial kann sowohl in der Originalsprache als auch in der deutschen Übersetzung bereit gestellt werden.

Beispielhaft seien hier genannt:
Karen Blixen „Ehregard“, J.P.Jacobsens „Gurresange“, P.O.Enquist „Besuch des Leibarztes“ (Schweden), K.Hamsuns „Plan“

un K.Feldbakkens „Glahn“ (Norwegen). Die Literatur muss nicht vorher gelesen werden!
In den Schulherbstferien findet kein Unterricht statt.

Matthias Lanheiter-Tutschek

Kurs-Nr. CE2110

**donnerstags, ab 01. Oktober
18.30 - 20.45 Uhr, 6 Termine (18 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
54,00 € (inkl.Kopien)
In den Schulherbstferien findet kein Unterricht statt.

Stimme

Die Sprechstimme

Wie Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen können

Mit der richtigen Atmung und Artikulation kann eine Lesung zum gehörten Erlebnis werden. Nach einer Einführung in die Atemtechnik am ersten Abend lernen Sie anhand von Übungstexten, mit Ihrer Stimme besser umzugehen und durch sie nicht nur Unterschiede wie laut oder leise, hell oder dunkel, schnell oder langsam, kräftig oder zart zum Ausdruck zu bringen, sondern auch Gefühle wie Trauer, Wut oder Freude.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin

Kurs-Nr. CE2109

**Freitag, 6. November, 18.00 bis 20.15 Uhr
Samstag, 7. November, 14.00 bis 17.45 Uhr (8 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
22,40 €

Die Schauspielerin Rosemarie Schilling rezitiert am 28. September im Rahmen der Montagsreihe Erzählungen des Dramatikers Anton P. Tschchow, VHS, Trift 17, Raum 3, 15.00 - 17.00 Uhr, Kurs-Nr. CE1001

Theater

Darstellendes Spiel

VHS-Theatergruppe für interessierte Amateure

Die Teilnehmer sollen lernen, die in ihnen vorhandenen Fähigkeiten zum „Darstellenden Spiel“ zu erkennen und einzusetzen. Durch Übungen (Bewegung, Sprache, Konzentration ...) wird die Basis für das Erleben der Rolle und Handeln in der Rolle gelegt. Rund um das Rollenspiel bieten sich auch andere Möglichkeiten, eigene Interessen und Begabungen einzubringen und zu vertiefen. Stichworte Kostüme, Bühnenbau, Soufflieren, Technik ...

Carsten Dettbarn

Kurs-Nr. CE2111

**dienstags, ab 29. September
19.30 - 21.45 Uhr, 14 Abende (42 UStd.)**
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
17,00 €

Kunstgeschichte

Abydos über 3000 Jahre

Archäologie und Geschichte einer Heiligen Landschaft

Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Im mittelägyptischen Abydos bietet sich außer sehr wenigen anderen Orten in Ägypten die Gelegenheit, eine bis zu drei Jahrtausende umfassende Kultkontinuität zu verfolgen. Dazu werden in diesem

Seminar auch die laufenden Grabungen von amerikanischen und deutschen Archäologen detailliert dargelegt.

Die Archäologie von Abydos hängt am Gott Chontamenti, der später mit Osiris identifiziert wurde; in seinem Schutz wollte man bestattet sein.

So sind die frühesten königlichen Gräber und Kultanlagen, mithin die Grundlagen der ägyptischen Zivilisation, in Abydos nachweisbar. An ihnen lässt sich ebenso der Beginn des Bauens in Stein sowie der Beginn der Hieroglyphenschrift datieren; ebenso sind



Der Poetische Spaziergang auf dem „Lyrikpfad“ entführte die Teilnehmenden vom Barock bis zur Neuzeit

dort (als einmalige Funde) 5000 Jahre alte Schiffe aufgedeckt worden. In den späteren Epochen - besonders ab 1550 v. Chr. - sind gewaltige Bauten in Abydos entstanden. Am bekanntesten sind Sethos I. mit dem Kenotaph (Leergrab) und sein Sohn Ramses II., die gewaltige Gedächtnistempel errichtet haben. Bereits seit dem Mittleren Reich (ab 2000 v. Chr.) hat es rege Pilgerfahrten nach Abydos gegeben, sogenannte Abydosfahrten, wie sie in zahlreichen Privatgräbern dokumentiert sind: Man besuchte den Großen Gott, hinterließ bei ihm eine Stele und eine kleine Opfergabe und ließ sich schließlich in der Heimat bestatten. Das Ganze ist eingebettet in eine faszinierende Landschaft, die genauso zur Sprache gebracht wird wie die neuesten landwirtschaftlichen Projekte: Der Plan, die Ebene um die frühen Königsgräber (s.o.) fruchtbar zu machen, bedroht diese.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe

Kurs-Nr. CE2201

montags, ab 09. November

18.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
150,00 €

Ravenna und seine Mosaiken

Bedeutung und Blüte erreichte Ravenna nicht nur als Hauptstadt des Weströmischen Reiches (402-476 n. Chr.), sondern auch während der Regentschaft des Ostgotenkönigs Theoderich (493-526 n. Chr.), in besonderem Maße aber als Exarchat des Oströmischen Reiches in der Regierungszeit des Kaisers Justinian I. (527-565 n. Chr.).

Aus dieser Zeit hat sich eine große Anzahl von Kirchen erhalten, deren Mosaiken zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. In seinem Seminar stellt der promovierte Archäologe eine Auswahl anhand detaillierter Farbaufnahmen vor. Grundrisse, Zeichnungen und Pläne werden zusätzlich zum Verständnis des Themas beitragen.

Franz Reichel, Archäologe für christliche Kunstgeschichte

Kurs-Nr. CE2202

Samstag, 07. November,

10.45 - 17.45 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
26,40 €

Das Stilleben

Gegenstand des Kurses ist die Entwicklung der Bildgattung des Stillebens seit der frühen Neuzeit.

Knut Wurbs, Studienrat i.R.

Kurs-Nr. CE2203

montags, ab 28. September

18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle, Albert-Schweitzer-Str. 76

60,00 €

Fotografie

Digitale Fotografie - vom Foto zum Kunstwerk

Wer heute mit einer digitalen Kamera Fotos aufnimmt, kann selbst entscheiden,



Sabine Reimers präsentiert ihre Bilder aus dem Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“ im Finanzamt Celle

wie das fertige Bild am Ende aussieht. Mit der digitalen Bildbearbeitung sind heute all jene Dinge möglich, die man zu analogen Zeiten noch dem Fotolabor überlassen musste. Vor der Bearbeitung am PC sollten jedoch einige fotografische Regeln beachtet werden. Egal mit welchem Typ von Kamera (Handy-, Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera) die Aufnahmen gemacht werden, es sind immer auch grundsätzliche Überlegungen und Einstellungen notwendig, die zu einem gelungenem Foto beitragen.

Kursinhalte sind u. a.:

- Speicherformat wählen (JPG, RAW), Vorteile/Nachteile
- Blende, Belichtungszeit, ISO, Abhängigkeiten untereinander
- Programm wählen (AV, TV, M, P ...) oder doch die Automatik?
- Brennweite des Objektives, welches Objektiv für welches Motiv?
- Schärfentiefe
- Einstellung Weißabgleich
- die Bildidee, Kreativität bei der Aufnahme
- die richtige Bildkomposition, Drittelregel beachten
- das Bild erzählt eine Geschichte
- Freistellungsarten
- Freistellen von Objekten schon bei der Aufnahme
- Objektive mit verschiedenen Brennweiten einsetzen
- Blitzen, entfesseltes Blitzen, rote Augen vermeiden

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)

Kurs-Nr. CE2301

Samstag, 10. Oktober,

09.00 - 16.30 Uhr (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
28,00 €

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)

Kurs-Nr. CE2302

Samstag, 07. November,

09.00 - 16.30 Uhr (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
28,00 €

Digitale Fotografie in der Praxis

Anspruchsvolle Fotos gestalten: in Innenräumen

Weite Innenräume ohne Blitzlicht zu fotografieren, stellt oft eine Herausforderung dar. In vielen Museen, Kirchen und Ausstellungen ist das Fotografieren meist erlaubt. Allerdings darf in der Regel kein Blitzlicht verwendet werden. Ebenso ist der Einsatz eines Stativs in vielen Fällen nicht zugelassen. Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen sind eindrucksvolle Fotos möglich.

In diesem Praxiskurs komponieren Sie mit Ihrer eigenen Kamera Ihre Fotos. Spielen Sie mit Licht und Schatten, ändern Sie Ihren Standpunkt, stellen Sie Ihre Kamera auf den Boden und staunen Sie, was für ein Bildeindruck dabei entsteht. Fotografieren Sie die Totale oder nur ein Detail oder stellen Sie eine Einzelheit vor der Totalen frei.

Kursinhalte sind u. a.:

- Kreativer Einsatz der Belichtungsprogramme AV (A), TV (S) und M
- Belichtungsmessung, Einsatz Mehrfeld-, Spot-Messung usw.
- ISO-Einstellung an die Lichtverhältnisse anpassen

Am Freitag werden bei Bedarf fotografische Grundbegriffe und Einstellungen an der Kamera erläutert. Es wird über das erforderliche technische Zubehör und mögliche Alternativen hierzu gesprochen. Der Ablauf der Exkursion am Samstag wird im Groben besprochen.

Voraussetzung für den Kurs sollte sein, dass die Teilnehmenden mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sind.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Stativ, ggf. verschiedene Objektive

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)

Kurs-Nr. CE2303

Freitag, 13. November 2015,

18.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 14. November 2015,

9.00 bis 16.30 Uhr (14 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
41,40 €

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)

Kurs-Nr. CE2304

Freitag, 16. Oktober 2015,

18.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 17. Oktober 2015,
9.00 bis 16.30 Uhr (14 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
41,40 €

Fotobearbeitung

Fotos mit Lightroom „entwickeln“

Wer heute mit einer digitalen Kamera Fotos macht, kann selbst entscheiden, wie das fertige Bild am Ende aussieht.

Wer schon bei der Aufnahme seiner Bilder im sogenannten Raw-Format speichert, hat bei der Nachbearbeitung seiner Bilder viel Spielraum für Verbesserungen. Mit dem Raw-Konverter der Software Lightroom von der Firma Adobe können im Entwicklungsmodul die Fotos nachbearbeitet werden. Alle durchgeführten Änderungen können jeder Zeit wieder rückgängig gemacht werden.

Nach der „Entwicklung“ der Fotos in Lightroom wird das Ergebnis in das gängige Jpg-Format exportiert und auf der

Ein individuelles Fotobuch von CEWE selbst erstellen, bietet der Kurs-Nr. CE5170, am Samstag, 7. November, von 8.00 - 17.00 Uhr

Festplatte abgespeichert.

Vorgestellt werden u. a. folgende Bearbeitungsschritte:

- Belichtung korrigieren
- Helligkeitsunterschiede ausgleichen
- Verlaufsfiler anwenden, Himmel abdunkeln, Bodenbereich aufhellen
- Objektivkorrekturen anwenden, Verzerrungen beseitigen
- Farbrauschen minimieren, bei hoher ISO oder nach starkem Aufhellen dunkler Bereiche
- Weißabgleich (Farbtemperatur) nachträglich anpassen
- Farben, Sättigung/Helligkeit erhöhen/reduzieren
- Kontraste verstärken/verringern
- Nachschärfen, Maskieren der zu schärfenden Bildbereiche

In diesem Kurs wird gezeigt, wie die Oberfläche von Lightroom bedient wird.

Bitte mitbringen: Speicherkarte mit Fotos

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)

Kurs-Nr. CE2305

mittwochs, ab 04. November

18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,60 €

Malerei / Zeichnen

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität für Anfänger/innen

Die Übungen und Anleitungen in diesem Kurs sind für Menschen gedacht, die noch nicht zeichnen können, oder die glauben,

sie hätten wenig oder gar kein Talent dazu, die es aber doch gern lernen möchten. Wie schon Albrecht Dürer es ausdrückte: Der in ihrem Herzen heimlich gesammelte Schatz wird durch ihr schöpferisches Tun sichtbar gemacht.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle.

Michael Foley

Kurs-Nr. CE2401

mittwochs, ab 30. September

19.00 - 21.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
42,00 €

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität

Fortsetzung des Anfängerkurses

Zeichnen ist ein eigenartiger Vorgang. Er ist so eng mit dem Sehen verbunden, dass beides kaum voneinander zu trennen ist. Die Fähigkeit zu zeichnen hängt davon ab, mit den Augen eines Künstlers zu sehen. In dieser Fortsetzung des Anfängerkurses vertiefen wir unser zeichnerisches Können und entwickeln dabei ein kreatives Denken. Eine Teilnehmerin sagte mir einmal, bevor sie zu zeichnen anfing, habe sie noch nie ein Gesicht richtig angesehen, aber danach fand sie plötzlich jeden Menschen schön.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle.

Michael Foley

Kurs-Nr. CE2402

mittwochs, ab 11. November

19.00 - 21.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
42,00 €

Wie entsteht ein Kunstwerk?

Der etwas andere Kunstkurs für Kreative

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihr Verständnis für künstlerische Arbeit vertiefen möchten. Wir werden uns intensiv mit dem kreativen Prozess auseinandersetzen und praktisch erfahren, was es bedeutet, ein Kunstwerk zu schaffen.

Es geht los mit der Suche nach einer Idee, dann planen wir, wie sich die Idee verwirklichen lassen könnte, und arbeiten daran, bis am Ende etwas Wunderbares und Interessantes entsteht (hoffentlich!) - egal, ob es ein gemaltes Bild, ein originelles Objekt, eine kurzweilige Installation oder ein Happening ist.

Dies ist also kein traditioneller Malkurs, aber wir werden versuchen, am Ende alle ein ausstellungsreifes Kunstwerk zeigen zu können.

Am ersten Abend bitte mitbringen: 1 Bleistift, Skizzenblock und etwas Mut!

Michael Foley

Kurs-Nr. CE2403

donnerstags, ab 01. Oktober

19.00 - 21.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
54,00 €

Ölmalerei

Mit viel Elan, Freude und behutsamer Hilfe werden Neueinsteiger/innen ihr erstes Ölbild malen. Es ist ein Leichtes, die Grundlagen der Ölmalerei zu erlernen.

Fortgeschrittene können durch das breite Spektrum dieser Technik ihren individuellen malerischen Ausdruck finden. Beispiele von Malervorbildern begleiten unseren Weg. Auf Wunsch kann auch mit wasseremalbaren Ölfarben gearbeitet werden.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulkastkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling, Dipl.-Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin

Kurs-Nr. CE2404

montags, ab 05. Oktober

18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum
67,20 €

Mit Stift und Pinsel Zeichnen und Malen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Jeder Semesterkurs hat einen anderen Schwerpunkt, der sich mit besonderen Techniken oder bestimmten Motiven auseinandersetzt.

Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Gouache/Tempera- und Acrylfarben gearbeitet.

Mitzubringen sind: ein Skizzenblock A 3 in matt oder rau und Bleistifte oder Kohle. Neueinsteigern steht das benötigte Material gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung.

Monika Dittrich

Kurs-Nr. CE2405

montags, ab 28. September

16.30 - 18.45 Uhr, 9 Nachmittage

(27 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum
75,60 €

Aquarellmalerei am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen - auch in Mischtechniken - sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformationen erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich

Kurs-Nr. CE2406

dienstags, ab 22. September

09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage

(30 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum
84,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich

Kurs-Nr. CE2407

**dienstags, ab 22. September
18.45 - 21.00 Uhr, 10 Vormittage
(30 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum

84,00 €

Aquarellmalerei für erfahrene Aquarellmaler/-innen am Vormittag

Geplant ist die Arbeit an ungewohnten Bildmotiven, auf größeren Blattformen, mit neuen technischen Kombinationen und Schritten in die Abstraktion.

Materialbesprechung am ersten Kurstag

Monika Dittrich

Kurs-Nr. CE2408

**mittwochs, ab 23. September
09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage
(30 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum

84,00 €



Erstaunliche Ergebnisse entstanden beim
Wochenend-Workshop mit VHS-Dozentin
Monika Dittrich

Workshop Acrylmalerei

Malen mit Malmesser, Spachteln und ähnlichen Werkzeugen bedeutet: Farben auftragen - verteilen, wegschaben und darunter liegende Farben wieder sichtbar machen.

Das Arbeiten mit mehreren Farbschichten steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Dabei wird besonderen Wert auf das Erlernen einer fachgerechten Spachtelführung gelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenes Malmaterial soweit vorhanden, insbesondere Spachtel aller Art, Abdeckplane, Malkittel, Wasser-

sprühflasche, Schwammtuch, Glasplatte (mind. 30x40 cm) zum Mischen, Skizzenblock, evtl. Staffelei. Ein Anfängerpaket mit Pinseln, Malgründen und Farben kann für ca. 12 Euro erworben werden.

Monika Dittrich

Kurs-Nr. CE2409

**Samstag, 9. und Sonntag, 10. Januar
2016, 9.30 bis 17.45 Uhr (20 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
56,00 €

Fruchtportraits in Aquarelltechnik

Früchte als Gegenstand von Kunstwerken überraschen den Betrachter und sind beeindruckende Dekorationen für Esszimmer und Küchen.

Wir werden Früchte - aber auch Blüten - in all ihrer oft übersehenen Schönheit malen und als zentrales Element in großformatigen Aquarellen darstellen. Es entsteht ein hoher Grad an Realismus, da winzigste Details entdeckt und wiedergegeben werden.

Neben der Bildgestaltung vermittelt dieser Kurs Grund- und Mischtechniken sowie Textur- und Lichtdarstellung.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, großformatiges Aquarellpapier, Pinsel, harte Bleistifte, Spitzer, Radiergummi

Hardy Lugerth, Künstler

Kurs-Nr. CE2410

**Samstag, 07. und Sonntag, 08. November,
10.00 - 16.30 Uhr (16 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum
44,80 €

Kalligrafie und Pinselschrift (auch für Kinder im schreibfähigen Alter)

Im Mittelpunkt des Kalligrafietages steht das Schreiben mit dem Pinsel: Flach-, Rund- und Spitzpinsel ermöglichen ganz unterschiedliche Ausdrucksarten einer Schrift. Wir wollen mit schmalen, breiten, runden, spitzen und borstigen Pinseln experimentieren und Schriftblätter kreativ gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: viel Übungs-(Pack) papier, Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3 oder größer, Bandzugfedern mit Halter sowie möglichst unterschiedliche Pinsel verschiedener Größen, farbige Tinten oder Deckfarben, Bleistift, Lineal, Küchenkrepp, Wasserglas, weite Farbbehälter für große Pinsel. Falls vorhanden: Pinsel-Filzstifte. Kopiergeld 1 Euro.

Sabine Pfeiffer, Dipl.-Designerin

Kurs-Nr. CE2414

**Dienstag, 20. Oktober,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
23,40 €

Kalligrafie Weihnachtspost „aus alt mach neu!“

Weihnachtspost einmal anders! Wir wollen mit Schrift und verschiedenen „Altmaterialien“ experimentieren. Nach der Einführung

in ein kalligrafisches Alphabet geht es an die Galtung von Collagen, Karten, Briefen oder Faltobjekten - möglichst auf und mit Fundsachen wie Verpackungen, Packpapieren, Schnüren, gebrauchten Gold- und Silberpapieren, Illustriertenseiten ... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/Heft DIN A4) und Zeichen-/Skizzenblock DIN A3 sowie Kraft-/Pack-/Tonpapier und Altmaterialien, die sich zum Beschreiben und Dekorieren eignen könnten; Bandzugfedern mit Halter, farbige Tinten und Deckfarben; Bleistift, Lineal, Schere, Cuttermesser, Klebstoff, Küchenrolle, Wasserglas. Federn und Halter auch bei der Dozentin erhältlich (ca. 3 Euro)

Sabine Pfeiffer, Dipl.-Designerin

Kurs-Nr. CE2415

**Sonntag, 22. November,
10.00 - 15.45 Uhr (7 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
20,60 €

Kunsthandwerkliches Arbeiten

Workshop Speckstein Wochenendkurs

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung. Der Stein ist für Anfänger/innen sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: altes Handtuch und soweit vorhanden: Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnittwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borsenpinsel.

Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl.-Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin

Kurs-Nr. CE2501

**Samstag, 21. November,
10.00 bis 17.15 Uhr,**

**Sonntag, 22. November,
10.00 bis 16.00 Uhr (17 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
52,00 € (+ Materialkosten von 5 € bis 20 € je nach Materialwahl, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)



Kreative Kunstwerke aus dem Speckstein-
Workshop von Kristina Bork-Frieling

Gestalten mit Ton mit und ohne Vorkenntnisse

Nach Anleitung oder auch eigenständig fertigen wir Dekoratives und Nützliches in Aufbaukeramik. Unterschiedliche Gestaltungstechniken werden dabei ebenso vermittelt wie der Umgang mit Glasuren. Die künstlerische Beschäftigung macht Spaß, bereichert den Alltag, fördert die Kreativität und verschafft Ausgleich und Entspannung. Unser Motto: Seid kreativ und traut euch.

Bitte mitbringen: Schürze und Küchenmesser

Sigrid Arnhold

Kurs-Nr. CE2502

mittwochs, ab 07. Oktober

18.30 - 21.00 Uhr, 3 Abende (10 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

28,00 € (+ 12,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sigrid Arnhold

Kurs-Nr. CE2503

mittwochs, ab 04. November

18.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

50,40 € (+ 20,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sigrid Arnhold

Kurs-Nr. CE2504

dienstags, ab 05. Januar 2016

18.30 - 21.00 Uhr, 3 Abende (10 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

28,00 € (+ ca. 12,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Ein Schmuckstück selbst gestalten Gold- und Silberschmieden

Entwerfen und schmieden Sie Ihr eigenes Lieblingsschmuckstück aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer evtl. in Verbindung mit Perlen, einem Stein, Glas oder Keramik. Vielfältige Möglichkeiten der Formgebung und der Oberflächengestaltung machen Ihre Arbeit zu einem edlen und unverwechselbaren Einzelstück.

Am Anfang des Kurses erlernen Sie die grundlegenden Werktechniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Schmieden und Biegen.

Anschließend lassen Sie sich von mitgebrachten Stücken, Bildmaterial oder der Natur inspirieren und entwickeln Ihr neues Lieblingsstück, zum Beispiel einen Ring, einen Kettenanhänger, Ohrringe oder Armreifen. Steine, Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich bitte zwecks Materialbestellung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung, Tel. (05052) 912 64 64.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nahsichtbrille und eine Plastiktüte.

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin,
Dipl.-Designerin (FH)

Kurs-Nr. CE2601

Samstag, 20. November,

10.00 bis 17.30 Uhr

Sonntag, 21. November,

10.00 bis 16.30 Uhr (18 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

57,40 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin,
Dipl.-Designerin (FH)

Kurs-Nr. CE2602

Samstag, 23. Januar 2016,

10.00 bis 17.30 Uhr

Sonntag, 24. Januar 2016,
10.00 bis 16.30 Uhr (18 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

57,40 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Faszination Papier

An 20 Terminen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 17,00 EUR und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören.



In der Papier-Werkstatt von Günther Duden werden Bücher neu gebunden, Mappen, Schachteln und Fotoalben selbst gefertigt.

Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils donnerstags geöffnet.

Sie rechnen mit dem Dozenten ab:

- Grundmaterial pro Vormittag und Teilnehmer 6,00 EUR
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günther Duden

Kurs-Nr. CE2604

donnerstags, ab 01. Oktober

09.30 - 12.30 Uhr, 13 Vormittage (52 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

20,00 €

Günther Duden

Kurs-Nr. CE2605

donnerstags, ab 01. Oktober

18.30 - 21.30 Uhr, 13 Abende (52 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

20,00 €

Origami

Fantasievolle Figuren aus Papier

Lassen Sie sich Einführen in die Kunst dieser Jahrhunderte alten Technik. Aus einem gewöhnlichen Blatt Papier entstehen kleine Wunderwerke mit Kniff und bezaubernde Motive: Tiere, farbenfrohe Blüten und viele weitere Dekorationen sowie Geschenkkiden. Sie lernen hier spezielle Faltechniken und formen selbstständig aus Papier fantastische Figuren.

Bitte mitbringen: eine Packung Faltpapier (15cm x 15cm)

Mi-Hye Park, Künstlerin

Kurs-Nr. CE2609

montags, ab 02. November

19.30 - 21.00 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

28,00 € (+Materialkosten)

Textiles Gestalten

Nähmaschinen Führerschein

Sie haben eine Nähmaschine, können aber nicht nähen oder möchten Ihre Möglichkeiten erweitern? Oder: Sie haben noch keine Nähmaschine, möchten aber herausfinden, ob Nähen Ihnen Spaß bringt? Dann ist der Nähmaschinenführerschein genau das Richtige für Sie! Auf Anfrage wird Ihnen während der Kurszeiten eine Maschine zur Verfügung gestellt.

In diesem Kurs lernen Sie die Nähmaschine und den Umgang damit kennen, und gemeinsam erarbeiten wir die ersten selbstgenähten Kleinigkeiten, z. B. eine Kissenhülle, ein Täschchen für allerlei Kleinkram und einiges mehr. Eine Materialliste wird ca. 10 Tage vor Kursbeginn versendet, alternativ kann auch

Material im Kurs erworben werden.
Bei Fragen können Sie die Dozentin kontaktieren: info@patchworkschule.de

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin
der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2701
mittwochs, ab 30. September
18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Nähmaschinen Führerschein

Sie haben eine Nähmaschine, können aber nicht nähen oder möchten Ihre Möglichkei-



Das ABC der Nähkunst vermittelt Marion Pronobis (links)

ten erweitern? Oder: Sie haben noch keine Nähmaschine, möchten aber herausfinden, ob Nähen Ihnen Spaß bringt? Dann ist der Nähmaschinenführerschein genau das richtige für Sie! Auf Anfrage wird Ihnen während der Kurszeiten eine Maschine zur Verfügung gestellt.

In diesem Kurs lernen Sie die Nähmaschine und den Umgang damit kennen, und gemeinsam erarbeiten wir die ersten selbstgenähten Kleinigkeiten, z. B. eine Kissenhülle, ein Täschchen für allerlei Kleinkram und einiges mehr.
Eine Materialliste wird ca. 10 Tage vor Kursbeginn versendet, alternativ kann auch Material im Kurs erworben werden.
Bei Fragen können Sie die Dozentin kontaktieren: info@patchworkschule.de

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin
der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2702
dienstags, ab 03. November
18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin
der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2703
mittwochs, ab 11. November
18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

JeansRecycling - eine tolle Tasche entsteht

Sie haben eine alte oder kaputte Jeans? Dann ist dies Ihr Kurs!
Wir zeigen Ihnen, wie man eine alte Jeans fast vollständig wiederverwenden kann. Dabei werden Grundtechniken des Nähens vertieft.
Die Hosengröße entscheidet über die Größe der Tasche.
Eine Materialliste wird ca. zehn Tage vor Beginn des Kurses verschickt.

Bitte mitbringen: eine Jeanshose

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin
der Patchworkgilde Deutschland

Kurs-Nr. CE2704
Samstag, 10. Oktober,
10.00 - 15.00 Uhr (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
16,80 € (inkl.Material)

Nähen auf Papier Tolle Weihnachtsmuster entstehen

Nähen auf Papier ist genial, wenn exakte Spitzen genäht werden sollen oder sehr kleinteilige Muster.
In diesem Workshop wird das Nähen auf einer Papierunterlage vermittelt. Dabei wird die Technik genau erklärt. Die Muster können dann zum Beispiel zu textilen Weihnachtskarten weiter verarbeitet werden.
Eine Materialliste wird ca. zehn Tage vor Beginn des Kurses verschickt.

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin
der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2705
Samstag, 12. Dezember,
14.00 - 18.30 Uhr (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
16,80 € (inkl.Material)

Patchwork: Rucksack

Mein „Eulentrucksack“ ist nicht schwer zu nähen und daher auch für Anfänger/innen gut geeignet. Schräg geklappt ist er überall der Hingucker.
Die Grundtechniken des Nähens werden in diesem Kurs weiter vertieft. Neben der Quilttechnik lernen Sie zudem, abzufüttern und Schlaufen zu nähen.
Leih Nähmaschinen werden auf Anfrage zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine & Nähzubehör, 1 Matte und Schneidemesser (falls vorhanden), 50 cm Baumwollstoff (für Vorder- und Rückseite) sowie 50 cm Flanel- oder Cordstoff für Futter, ein großer Knopf, 2 D-Haken, 2 Karabiner.

Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen:
Meike Hoppe 05145/2853659.

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2706
Samstag, 28. November,
10.30 - 15.45 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,60 €



Eulentrucksack von Meike Hoppe

Patchwork: Filztasche mit Schultergriff

Filz ist noch immer ein modisches Muss - und gerade für den Herbst das ideale Material.
Wir nähen uns aus dickem Filz eine hübsche Tasche mit Schultergriff. Die Abmessungen betragen 40 cm in der Höhe, 30 cm in der Breite und 12 cm in der Tiefe.
Grundkenntnisse im Nähen mit Maschine sind wünschenswert. Sie lernen, mit dem stärkeren Material Filz zu nähen sowie Y-Nähte abzufassen und Kanten sauber auszuarbeiten.
Leih Nähmaschinen können auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden.

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine & Nähzubehör, 1 Matte und Schneidemesser (falls vorhanden), 1 Meter Filz Stärke 3 mm in der Wunschfarbe, 25 cm Baumwoll- oder Feincordstoff gemustert, Zierknöpfe und 1 Meter Borte.

Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen:
Meike Hoppe 05145/2853659.

Meike Hoppe

Kurs-Nr. CE2707

Samstag, 17. Oktober,

10.30 - 15.45 Uhr (7 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

19,60 €

Nähen - für jedes Talent

Nähen macht Spaß und liegt voll im Trend. In diesem Kurs, der sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an Fortgeschrittene richtet, werden Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes gezeigt, geübt und praktiziert. Seien Sie mutig und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Die Kursleiterin gibt bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch).

Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Agnes Heydenreich-Wesche,

Modeschneiderin

Kurs-Nr. CE2708

Dienstag, 6. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Freitag, 9. Oktober, 18.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 10. Oktober, 9.30 bis 15.15 Uhr

Sonntag, 11. Oktober, 9.30 bis 14.45 Uhr (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

56,00 €

Agnes Heydenreich-Wesche,

Modeschneiderin

Kurs-Nr. CE2709

Dienstag, 26. Januar 2016,

19.00 bis 20.30 Uhr

Freitag, 29. Januar 2016,

18.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 30. Januar 2016,

9.30 bis 15.15 Uhr

Sonntag, 31. Januar 2016,

9.30 bis 14.45 Uhr (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

56,00 €

Stricken: Stulpen, Schals und Socken

Für jede Jahreszeit gibt es tolle Wolle zum Stricken: Jetzt zum Winter darf es warm und kuschelig sein.

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, in gemütlicher Runde individuelle Stulpen, Schals oder Socken herzustellen. Besonders Anleitet wird es für das Zopfmuster geben.

Dieser Strickkurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger und Strickanfänger/innen.

Bitte mitbringen: 5-er Nadelspiel (optimal zum Lernen ist die Stärke 3) und Bambus- oder Holzadeln. Für Anfänger/innen eignet sich besonders die Wolle der Fa. Regia (4- bis 6-fädig).

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin

Kurs-Nr. CE2710

dienstags, ab 03. November

19.00 - 21.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

25,20 €

Loop-Schal stricken ohne Nadeln

mit der neuen Armtechnik

In nur zwei Stunden einen schicken Schlauchschal stricken? Mit der Armtechnik ist das kein Problem. Lassen Sie sich begeistern für diesen neuen Herbst- und Wintertrend und einführen in die neue Strickart. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse - nur die Freude, mit Wolle zu arbeiten. Je dicker sie ist, desto besser wirkt der Schal. Am Ende des Abends ist der Loop fertig zum Anziehen.

Bitte mitbringen: zwei dicke Wollknäule mit einer Lauflänge von mindestens 100 Metern. Die angegebene Nadelstärke sollte mindestens 6 betragen, je nach Geschmack auch dicker.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin

Kurs-Nr. CE2711

Donnerstag, 26. November,

19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

9,40 €

Upcycling - aus Alt mach Neu Mit alter Bettwäsche Wohnaccessoires gestalten

Ein Loch im Laken muss nicht dessen Ende bedeuten: Upcycling heißt, aus scheinbar nutzlosen Stoffen neuwertige Produkte zu schaffen (englisch up = hoch und (re)cycling = Wiederverwertung). In diesem Sinne häkeln wir aus altersschwachen Bettbezügen neue Accessoires für die Wohnung: Ob Teppiche, Hundekörbe oder Tischsets - mit dicken Häkelnadeln entstehen tolle Objekte im Shabby Chic. Der Kreativität ist dabei keine Grenze gesetzt. Darüber hinaus vermittelt der Kurs die Grundtechnik des Häkelns.

Bitte mitbringen: mindestens ein Laken oder Bettbezug (kein Biber oder ähnliches), 1 Häkelnadel 9, 10 oder 11, kann z.T. auch bei der Dozentin erworben werden.

Gabriele Stephan

Kurs-Nr. CE2712

Donnerstag, 26. November,

17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

18,00 €

Musik

Gitarre für Anfänger/innen

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise in die Klangwelt der Gitarre. In leichten Schritten erarbeiten wir uns die Begleitung populärer Songs ohne Notenkenntnisse. Gern wird auf Songwünsche der Teilnehmenden eingegangen. Schon von der ersten Stunde an liegt der Schwerpunkt auf dem Musizieren selbst.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Hans-Lothar Denecke, Gitarrenlehrer

Kurs-Nr. CE2801

mittwochs, ab 30. September

19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

58,00 €

Gitarre für Fortgeschrittene

In lockerer Atmosphäre erlernen wir neue Möglichkeiten des Gitarrenspiels. Dabei unternehmen wir Ausflüge in unterschiedliche Musikstückrichtungen. Im Vordergrund steht die Begleitung populärer Songs. Ergänzend beschäftigen wir uns mit Grundlagen der Musiktheorie. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Grundakkorde sollten weitgehend bekannt sein.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Hans-Lothar Denecke, Gitarrenlehrer

Kurs-Nr. CE2802

dienstags, ab 29. September

19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

58,00 €

Salonmusik für Streichinstrumente Wochenend-Workshop

Dieser Workshop richtet sich an versierte Spieler aller Streichinstrumente, die Freude an der „leichten“ Muse haben. Wir wollen heitere, beschwingte Salonstücke oder - je nach Besetzungsmöglichkeiten - ähnlich Vergnügliches erarbeiten und so das Wochenende gut gelaunt und unbeschwert musikalisch miteinander verbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument an.

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer sowie Turnschuhe, da wir aus Platzgründen im Gymnastikraum musizieren.

Sabine Andrae, Instrumentalpädagogin für Violine und Viola

Kurs-Nr. CE2803

Samstag, 16. Januar, und Sonntag, 17.

Januar, jeweils von 15.00 - 18.00 Uhr

(8 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

30,00 €

Trommeln Westafrikanische Rhythmen

Die Djembe ist die westafrikanische Trommel - im Ensemble mit den Basstrommeln (Doundoun, Sangban und Kenkeni). Spieltechnik, Rhythmusübungen und das Erleben des Zusammenspiels sind Inhalte des Unterrichts. Der Rhythmus verbindet und schenkt uns einen Zugang zu unseren Möglichkeiten und Grenzen, die wir spielerisch erleben: „Es pulsiert, schwingt und macht Spaß; etwas Gemeinsames entsteht, dem sich keiner entziehen kann.“ Gemeinsam lernen wir einen Westafrikanischen Rhythmus.

Martin Gensmer

Kurs-Nr. CE2804

donnerstags, ab 01. Oktober

18.30 - 20.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)

Celle; CD Kaserne, Hannoversche Str. 30

B (rechter Hof linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)

23,00 € (inklusive 5 Euro Gebühr für Instrumentennutzung)

Martin Gensmer

Kurs-Nr. CE2805

donnerstags, ab 05. November

18.30 - 20.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)

Celle; CD Kaserne, Hannoversche Str. 30 B (rechter Hof linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)

29,00 € (inklusive 5 Euro Gebühr für Instrumentennutzung)

Ukulele

für Anfänger/innen

Das Nationalinstrument Hawaiis hat mehr zu bieten, als man beim Anblick der bunten „Minigitarre“ denken mag. Der Anfängerkurs vermittelt die Grundlagen, Haltung, Stimmung, erste Akkorde, einfache Anschlags- und Zupfmuster. Materialkunde, Wartung und Pflege sind Bestandteil des Anfängerkurses. Eine Fortsetzung in Form von Aufbaukursen ist geplant.

Ein eigenes Instrument ist mitzubringen.

Hardy Lugerth, Künstler

Kurs-Nr. CE2806

donnerstags, ab 05. November

17.30 - 19.00 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
33,60 €

VHS-Chor

Singen mit Spaß und Freude

Wir wollen durch Singen und Tönen Lebensfreude, Heiterkeit, innere und äußere Achtsamkeit miteinander erleben. Songs, Kanons und leichte Chormusik stehen auf dem Programm. Neuaufnahmen sind möglich.

Joschua Claassen

Kurs-Nr. CE2807

donnerstags, ab 24. September

19.30 - 21.15 Uhr, 11 Abende

(25,67 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,90 €

Spiel

Poker- Seminar

In diesem Kurs werden die Grundlagen für ein erfolgreiches Pokerspiel gelegt. Gelehrt wird die populärste Variante des Pokerspiels: Texas Holdem. Über die Spielregeln, die Pre- Flop- Strategie, nähert man sich langsam den Themen Pot- Odds und Position. Dabei kommt der Spaß am Spiel nicht zu kurz. Alle Elemente werden im praktischen Spiel angewandt.

Andreas Welzien

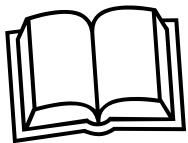
Kurs-Nr. CE2901

dienstags, ab 03. November

20.00 - 21.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
30,50 €

AutorInnen gesucht für das VHS-Buchprojekt



„Meine Heimat. Deine Heimat. Keine Heimat.“

➡ Schreiben Sie mit an einem Buch, dessen Erzählungen das „Heimatgefühl“ in all seinen Facetten zeigen.

➡ Lassen Sie sich von der Hamburger Autorin Sandra Girod („Nenn mich nicht Hasi!“) in den Alltag der Schriftstellerei einführen.

➡ Nutzen Sie den Impulsvortrag „Heimat“ von Prof. Dr. Hansjörg Küster für Ideen und Reflexionen.



VORMERKEN: Im nächsten Jahr geht es weiter: Dann werden die Erzählungen in einem Illustrations-Kurs bebildert.



WEITERE INFOS BEI MARTINA HANCKE, KULTURELLE BILDUNG,
M.HANCKE(AT)VHS-CELLE.DE, ☎05141-9298-20 ODER UNTER KURS CE2101

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Alle unsere Fremdsprachenkurse richten sich nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser wurde vom Europarat entwickelt und befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Somit sind der Spracherwerb, die Sprachanwendung und die Sprachkompetenz von Lernenden in Europa transparent und vergleichbar. Dazu untersucht der GER die Teilqualifikationen (Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen) und formuliert sechs Kompetenzniveaus. Diese sogenannte **Kann-Beschreibungen** (was kann ich nach dem Beenden jeweiliger Stufe) geben Ihnen nützliche Hinweise bei der Auswahl eines richtigen Kurses. Gerne beraten und unterstützen wir Sie dabei persönlich.



Ich kann ... (bei regelmäßiger aktiver Mitarbeit am Ende einer Kompetenzstufe)

Kompetente Sprach-verwendung 	C2	Hören: ...ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen. Lesen: ...praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen. Sprechen: ...mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen. Schreiben: ...flüssig und stilistisch anspruchsvolle Briefe, komplexe Berichte oder Artikel verfassen.
	C1	Hören: ...ohne allzu große Mühe Radio- und Fernsehsendungen sowie Spielfilme verstehen. Lesen: ...komplexe Sachtexte, literarische Texte sowie Fachartikel verstehen. Sprechen: ...mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Schreiben: ...mich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken, über komplexe Sachverhalte schreiben.
Selbständige Sprach-verwendung 	B2	Hören: ...längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und die meisten Fernsehsendungen verstehen. Lesen: ...Artikel, Berichte sowie zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen. Sprechen: ...mich mit Muttersprachlern verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen. Schreiben: ...in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.
	B1	Hören: ...die Hauptinformationen von Unterhaltungen und Sendungen verstehen. Lesen: ...Texte in Alltags- oder Berufssprache sowie private Briefe verstehen. Sprechen: ...an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen. Schreiben: ...einfache Texte schreiben und von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.
Elementare Sprach-verwendung 	A2	Hören: ...das Wesentliche von kurzen Mitteilungen und Durchsagen verstehen. Lesen: ...in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen) konkrete Informationen verstehen. Sprechen: ...mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Schreiben: ...kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben (z.B. um mich für etwas zu bedanken).
	A1	Hören: ...vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam gesprochen wird. Lesen: ...einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (auf Schildern, Plakaten). Sprechen: ...mich auf einfache Art mit einfachen Sätzen über vertraute Themen verständigen. Schreiben: ...eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.



Programmbereichsleitung:
Irina Renz

Sprachen



In der Welt zu Hause - willkommen

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Englisch

Beratung und Einstufung

Bitte nehmen Sie diesen Termin zur persönlichen Beratung und Einstufung wahr. Denn nur so können wir Ihnen helfen, einen passenden Kurs für Sie zu finden. Die richtige Kurswahl ist für Ihren Lernerfolg sehr wichtig.

Unser Tipp!

Machen Sie einen Online-Test, notieren Sie das Ergebnis und rufen Sie uns an oder senden Sie uns das Ergebnis per E-Mail an i.renz@vhs-celle.de. Oder bringen Sie das Ergebnis zur Beratung mit.

Selbstverständlich können Sie einen Einstufungstest auch in der Beratung machen, allerdings ohne Hörverständnis, jedoch mit Auswertung und einer persönlichen Kursempfehlung.

Das Beratungsangebot ist **kostenfrei**. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Den Online-Test finden Sie auf der folgenden Seite:

www.cornelsen.de/sprachtest

Dozententeam

Kurs-Nr. CE3100

**Dienstag, 22. September,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3 kostenfrei

Englisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Englisch neu erlernen oder ihre Sprachkenntnisse von Anfang an auffrischen wollen.

*Lehrbuch: Headway English A1, unit 1
ISBN 978-0-19-474123-1*

N.N.

Kurs-Nr. CE3101

montags, ab 28. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Englisch A1.2 (Englisch II)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Englisch A1.1. Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

*Lehrbuch: Headway English A1, unit 5
ISBN 978-0-19-474123-1*

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

Kurs-Nr. CE3102

montags, ab 28. September

18.45 - 20.15 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Englisch A1.3 (Englisch III)

Lehrbuch: Headway A1, unit 7 ISBN 978-0-19-471643-7

Ulrike Kühn, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3103

dienstags, ab 29. September

10.30 - 12.00 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
74,80 €

Englisch A1.4 (Englisch IV)

*Lehrbuch: Headway English A1, unit 11
ISBN 978-0-19-474123-1*

Melanie Tscheuschner

Kurs-Nr. CE3104

montags, ab 28. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Englisch A2.3 (Englisch VII)

*Lehrbuch: Headway A 2, unit 8
ISBN 978-0-19-471649-9*

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

Kurs-Nr. CE3105

mittwochs, ab 30. September

20.10 - 21.40 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
74,80 €

Englisch B1.1 (Englisch VI)

Lehrbuch: Headway English B1, unit 1
ISBN 978-0-19-474139-2

Sylvia Wollenin,
Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr. CE3106

donnerstags, ab 01. Oktober

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Englisch B1.3 (Englisch X)

Lehrbuch: Headway B1, unit 7
ISBN 978-0-19-471655-0

Ulrike Kühn, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3107

freitags, ab 02. Oktober

10.10 - 11.40 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
74,80 €

Englisch B1 + (Englisch XII)

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmenden, die das Niveau B1 bereits erreicht haben, aber ihre Kenntnisse noch etwas festigen möchten, bevor sie mit der Stufe B2 beginnen.

Lehrbuch: Headway English B1 +, unit 7
ISBN 978-0-19-474147-7

Melanie Tscheuschner

Kurs-Nr. CE3108

dienstags, ab 29. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Conversation Course B1

If you like to speak English and would like to improve some more, this is the right course for you.

We are going to discuss a lot of different topics and do a presentation. I am sure you will enjoy this course and will have a lot of fun. So sign up and be surprised.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Iris Fiss

Kurs-Nr. CE3109

donnerstags, ab 01. Oktober

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
75,40 €

Practice makes perfect B1

Dr. Anke Heins

Kurs-Nr. CE3110

donnerstags, ab 01. Oktober

10.10 - 11.40 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
69,60 €

Englisch für Fortgeschrittene B1

Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen auf B1 Niveau geeignet (Sekundarabschluss I). Aktuelle Beiträge aus „Spotlight“, kurze moderne, reizvolle Texte, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen sowie Wiederholung der Grundgrammatik.

Uta Heine, Dolmetscherin

Kurs-Nr. CE3111

mittwochs, ab 30. September

08.30 - 10.00 Uhr, 11 Vormittage (22 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
63,80 €

English as you like it Advanced Level

Dr. Anke Heins

Kurs-Nr. CE3112

donnerstags, ab 10. September

08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
87,00 €

Englisch B2.2 (Englisch XVIII)

In this course you can consolidate your grammar and build your vocabulary in a relaxed atmosphere with a view to improving communication skills. In addition to the book, we will be using material from Spotlight and various other sources.

Lehrbuch: Headway Upper-Intermediate B2

Anne Dettmer

Kurs-Nr. CE3113

freitags, ab 02. Oktober

08.15 - 09.45 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
75,40 €

Let's talk

Freestyle English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen. Die Teilnehmenden gestalten durch ihre Wünsche das Programm mit.

Michael Foley

Kurs-Nr. CE3114

dienstags, ab 29. September

19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
61,00 €



The Changing Face of London
Vortrag in englischer Sprache
CE0505, am 02.11.2015
um 18.30 Uhr

„A Good Read“

Michael's Monday Book Club

The Monday book club is for people who enjoy reading novels in English, one book a month, and then use the chance to discuss the best in modern English language literature with interesting people. What could be better!?

The books to be read will be sorted on the first evening.

Michael Foley

Kurs-Nr. CE3115

montags, ab 05. Oktober

19.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,40 €

Fremdsprachenkorrespondent/-in ENGLISCH

Infotermin am 28.09.2015 um 17.00 Uhr
Bereich Beruf und Qualifizierung

Business English Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining zu Grundlagen des wirtschaftsbezogenen Englisch. Geübt werden: Anfragen stellen und beantworten, Aufträge schriftlich erteilen und beantworten, Reklamationen bearbeiten, allgemeiner Telefonverkehr im Betrieb.

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Sylvia Wollenin, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr. CE3116

Montag, 26. bis Freitag, 30. Oktober,

jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
155,00 €



Englisch mit Muße

Unsere Englischkurse mit Muße richten sich an Menschen, die frei von Leistungsdruck, in lockerer Atmosphäre und in ruhigem Tempo Englisch lernen, bzw. ihre Kenntnisse festigen und systematisch ausbauen möchten.

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Englisch mit Muße A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die mit Muße und systematisch die englische Sprache erlernen wollen.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Iris Fiss

Kurs-Nr. CE3117

montags, ab 28. September

08.30 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
74,80 €

Englisch mit Muße A1.4

(Englisch für Senioren/innen VIII)

Lehrbuch: *Sterling Silver 2, unit 20*
ISBN 978-3-464-02009-8

Bodo Wißler, Realschullehrer

Kurs-Nr. CE3118

montags, ab 28. September

10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
58,00 €

Englisch mit Muße A2.1

(Englisch für Senioren/innen XVI)

Lehrbuch: *Fairway A2, unit 1*
ISBN 978-3-12-501497-8

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

Kurs-Nr. CE3119

montags, ab 05. Oktober

10.00 - 11.30 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
74,80 €

Englisch mit Muße A2.1

(Englisch für Senioren/innen VI)

Lehrbuch: *Headway A 2, unit 1*
ISBN 978-0-19-471649-9

Ulrike Kühn, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3120

freitags, ab 02. Oktober

08.30 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
74,80 €

Englisch mit Muße A2.3

(Englisch für Senioren/innen XII)

Lehrbuch: *Going for Gold*, ISBN 978-3-81-092049-2

Anne Dettmer

Kurs-Nr. CE3121

donnerstags, ab 01. Oktober

10.40 - 12.10 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1,
Unterrichtsraum
79,30 €

Englisch mit Muße B1.3

(Englisch für Senioren/innen XXI)

Lehrbuch: *Headway B 1, Part 1, unit 7* ISBN
978-0-19-471655-0

Dr. Anke Heins

Kurs-Nr. CE3122

mittwochs, ab 30. September

10.20 - 11.50 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1,
Unterrichtsraum
69,20 €

Spanisch

Beratung und Einstufung

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen.

Wenn Sie noch gar keine Kenntnisse in der spanischen Sprache haben, dann können Sie sich direkt zu einem Anfängerkurs A1.1 anmelden.

Wenn Sie aber Vorkenntnisse mitbringen, empfehlen wir Ihnen einen Einstufungstest, den Sie auf folgender Seite online absolvieren können: www.cornelsen.de/sprachtest.

Nehmen Sie auch unser Beratungsangebot in Anspruch:
dienstags, 15.00-17.00 Uhr,
05141-929824.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Wahl des richtigen Sprachkurses.

Spanisch A1.1

(Spanisch I)

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: *Perspectivas A1, unidad 1*
ISBN 978-3-464-200067-4

Monica Buchheim

Kurs-Nr. CE3201

mittwochs, ab 30. September

10.10 - 11.40 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
74,80 €

Spanisch A1.1

(Spanisch I)

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: *Perspectivas A1, unidad 1*
ISBN 978-3-464-200067-4

Natalia Andrea Villegas de Nardi

Kurs-Nr. CE3202

mittwochs, ab 30. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Urlaubsspanisch

mit leichten Vorkenntnissen

Wer Lust hat, sich für den nächsten Urlaub sprachlich vorzubereiten, ist hier genau richtig.

Lehrbuch: *Wort für Wort, Kauderwelsch Spanisch*, ISBN 978-3-89416-480-5

Monica Buchheim

Kurs-Nr. CE3203

samstags, ab 09. Januar

10.00 - 11.45 Uhr, 4 Vormittage (9,33 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
27,00 €

Spanisch intensiv A1.2

mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit leichten Vorkenntnissen, die intensiv in die spanische Sprache eintauchen möchten.

Lehrbuch: *Perspectivas A1, unidad 3*
ISBN 978-3-464-200067-4

Carmen Gottschlich

Kurs-Nr. CE3204

Montag, 19. bis Freitag, 23. Oktober,

jeweils 09.15 - 12.30 Uhr, (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Spanisch A1.2

(Spanisch II)

Dieser Kurs baut auf dem Kurs Spanisch A1.1 auf. Hier lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und bauen Ihre Sprechfähigkeit weiter aus. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: *Perspectivas A1, unidad 4*
ISBN 978-3-464-200067-4

Carmen Gottschlich

Kurs-Nr. CE3205

montags, ab 28. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Spanisch A1.3

(Spanisch III)

In diesem Kurs können Sie Ihre bislang erworbenen Kenntnisse erweitern und vertiefen sowie neue Alltagssituationen kennenlernen. Der Kurs baut auf dem Niveau A1.2. auf. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: *Perspectivas A 1, unidad 8*
ISBN 978-3-464-200067-4

Sonnica Pelaez-Sator

Kurs-Nr. CE3206

montags, ab 28. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Spanisch intensiv A1.4 mit Vorkenntnissen

Sie haben früher schon einmal Spanisch gelernt und möchten wieder einsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig.

Lehrbuch: *Perspectivas A1, unidad 10*
ISBN 978-3-464-200067-4

Carmen Gottschlich

Kurs-Nr. CE3207

Montag, 26. bis Freitag, 30. Oktober,

jeweils 09.15 - 12.30 Uhr, (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Spanisch A1.5 (Spanisch V)

Dieser Kurs baut auf den Inhalten der Stufe A1.4 auf. Das bisher Gelernte wird wiederholt und vertieft sowie um neue Themen erweitert.

Mit Abschluss dieses Kurses sollten Kenntnisse vergleichbar der Stufe A1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) erreicht sein.

Lehrbuch: *Perspectivas A 1, unidad 14*
ISBN 978-3-464-200067-4

Carmen Gottschlich

Kurs-Nr. CE3208

dienstags, ab 29. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Spanisch Intermezzo A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs mit dem Lehrwerk Intermezzo A1 können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Lehrbuch: *Intermezzo A1*
ISBN 978-3-19-309600-5

Sonia Pelaez-Sator

Kurs-Nr. CE3209

Montag, 21. bis Freitag, 25. September,

jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Spanisch A2.3 (Spanisch VII)

Ziel dieses Kurses ist der weitere Ausbau der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Es werden weitere interessante Themen über Spanien behandelt und die Verständigung in typischen Alltagssituationen in Gesprächen weitergeübt.

Lehrbuch: *Perspectivas A 2, unidad 9*
ISBN 978-3-464-20068-1

Sonia Pelaez-Sator

Kurs-Nr. CE3210

mittwochs, ab 30. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Spanisch B1.3 (Spanisch XIV)

Lehrbuch: *Perspectivas B1, unidad 9*
ISBN 978-3-464-20060-5

Josefina Bensusan de Klug

Kurs-Nr. CE3211

donnerstags, ab 17. September

08.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
58,00 €

Curso de Conversación B1+

Trabajamos con la revista ecos, revosamos gramática y hablamos mucho en parejas. Bienvenidos!

Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Stand B1 (siehe die Kann-Beschreibungen des GER).

Josefina Bensusan de Klug

Kurs-Nr. CE3212

donnerstags, ab 17. September

10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
58,00 €

Spanisch intensiv B1

Revisaremos lo aprendido del nivel B1 y conversaremos sobre diversos temas.

Lehrbuch: *Perspectivas B1, unidad 6*
ISBN 978-3-464-20060-5

Sonia Pelaez-Sator

Kurs-Nr. CE3213

Montag, 25. bis Freitag, 29. Januar,

jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
58,00 €

Spanisch B1 für Fortgeschrittene

En este curso trataremos problemas de actualidad y repasaremos tus dudas gramaticales. Si quieres expresar lo que piensas y poner en práctica tus conocimientos de español, este es tu curso.

Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Carmen Gottschlich

Kurs-Nr. CE3214

mittwochs, ab 30. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Spanisch B2.1 (Spanisch XX)

Wir arbeiten weiter in „Avenida“.

Lehrbuch: *Avenida, unidad 8*
Libro del alumno ISBN 978-3-12-514960-1,
Cuaderno de ejercicios 978-3-12-514963-2

Josefina Bensusan de Klug

Kurs-Nr. CE3215

dienstags, ab 15. September

08.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
58,00 €

Spanisch B2.2 (Spanisch XXIX)

Tocamos temas interesantes con la ayuda del libro „Avenida“ y revisamos los puntos gramaticales que se van presentando. Bienvenidos!

Lehrbuch: *Avenida, unidad 10*
Libro del alumno ISBN 978-3-12-514960-1,
Cuaderno de ejercicios 978-3-12-514963-2

Josefina Bensusan de Klug

Kurs-Nr. CE3216

dienstags, ab 15. September

10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
58,00 €

Italienisch

Beratung und Einstufung

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen.

Wenn Sie noch gar keine Kenntnisse in der italienischen Sprache haben, dann können Sie sich direkt zu einem Anfängerkurs A1.1 anmelden.

Wenn Sie aber Vorkenntnisse mitbringen, empfehlen wir Ihnen einen Einstufungstest.

Der Verlag Klett-Sprachen bietet den Online-Einstufungstest passen zum Lernwerk „Allegro“ an:

<http://einstufungstests.klett-sprachen.de/>

Nehmen Sie auch unser Beratungsangebot in Anspruch:
dienstags, 15.00-17.00 Uhr,
05141-929824.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Wahl des richtigen Sprachkurses.

Italienisch A1.1 (Italienisch I)

Lehrbuch: *Allegro A1, lezione 1* ISBN 978-3-12-525580-7

Graziella Palladini-Ehbrecht

Kurs-Nr. CE3301

mittwochs, ab 30. September

17.45 - 19.15 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €



Italienisch A1.2 (Italienisch II)

Lehrbuch: *Allegro A1, lezione 5*
ISBN 978-3-12-525580-7

Graziella Palladini-Ehbrecht

Kurs-Nr. CE3302

mittwochs, ab 30. September
19.20 - 20.50 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Italienisch A1.3 (Italienisch III)

Lehrbuch: *Allegro A1, lezione 7*
ISBN 978-3-12-525580-7

Graziella Palladini-Ehbrecht

Kurs-Nr. CE3303

donnerstags, ab 01. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
74,80 €

Italienisch A1.3 (Italienisch III)

Lehrbuch: *Allegro A1, lezione 5*
ISBN 978-3-12-525580-7

Sibilla Strauß-Di Fausto

Kurs-Nr. CE3304

dienstags, ab 29. September
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
58,00 €

Italienisch Intermezzo A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Italienisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor

allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Lehrbuch: *Intermezzo A1*
ISBN 978-3-19-209600-6

Sibilla Strauß-Di Fausto

Kurs-Nr. CE3305

dienstags, ab 29. September
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
58,00 €

Italienisch A2.1 (Italienisch IV)

Lehrbuch: *Allegro A2, lezione 1*
ISBN 978-3-12-525582-1

Annamaria Binetti

Kurs-Nr. CE3306

dienstags, ab 29. September
19.00 - 20.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Italienisch A2.1 (Italienisch V)

Lehrbuch: *Allegro A2, lezione 1*
ISBN 978-3-12-525582-1

Sibilla Strauß-Di Fausto

Kurs-Nr. CE3307

dienstags, ab 29. September
08.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Italienisch A2.1 (Italienisch V)

Lehrbuch: *Allegro A2, lezione 1*
ISBN 978-3-12-525582-1

Sibilla Strauß-Di Fausto

Kurs-Nr. CE3308

donnerstags, ab 01. Oktober
10.45 - 12.15 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Italienisch B1.2 (Italienisch XVII)

Lehrbuch: *Azzurro piu, lezione 5*
ISBN 978-3-12-525532-6

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. CE3309

montags, ab 28. September
10.00 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Italienisch B1.3 (Italienisch XII)

Lehrbuch: *Allegro B1, lezione 8*
ISBN 3-12-525584-5

Sibilla Strauß-Di Fausto

Kurs-Nr. CE3310

mittwochs, ab 30. September
10.30 - 12.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Italienisch B1.2 (Italienisch XXI)

Lehrbuch: *Azzurro piu, lezione 6*
ISBN 978-3-12-525532-6

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. CE3311

donnerstags, ab 01. Oktober
09.00 - 10.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Corso di conversazione per Senior

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, discutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali ... in italiano! Il livello è avanzato.

Come misura di conoscenza: B1 e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all'apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto

Kurs-Nr. CE3312

donnerstags, ab 01. Oktober
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Corso di conversazione di livello avanzato

Incontriamoci per praticare la lingua italiana, ampliare il bagaglio lessicale e rafforzare la base grammaticale, scambiandoci opinioni e sorrisi con proposte dalla letteratura, dalla stampa e altro.

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. CE3313

mittwochs, ab 30. September
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,00 €

Französisch

Beratung und Einstufung

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen.

Wenn Sie noch gar keine Kenntnisse in der französischen Sprache haben, dann können Sie sich direkt zu einem Anfängerkurs A1.1 anmelden.

Wenn Sie aber Vorkenntnisse mitbringen, empfehlen wir Ihnen einen Einstufungstest, den Sie auf folgender Seite online absolvieren können: www.cornelsen.de/sprachtest.

Oder passend zum Lehrwerk „Voyages“: <http://einstufungstests.klett-sprachen.de/>

Nehmen Sie auch unser Beratungsangebot in Anspruch: dienstags, 15.00-17.00 Uhr, 05141-929824.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Wahl des richtigen Sprachkurses.

Französisch A1.1 (Französisch I)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wenn Sie einen ersten Einstieg in die Sprache erhalten möchten, sind Sie hier genau richtig. Teilnehmende, die bereits leichte Vorkenntnisse haben, besuchen bitte den Kurs Französisch A1.2

Lehrbuch: Voyages 1, leçon 1
ISBN 978-3-12-529412-7

Friederike Fink, Realschullehrerin

Kurs-Nr. CE3401

montags, ab 28. September

18.15 - 19.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Französisch für den Urlaub

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Frankreichs. Anhand von einfachen Dialogen lernen Sie, sich in klassischen Urlaubssituationen zurechtzufinden.

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub
ISBN 978-3-12-528825-6

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3402

mittwochs, ab 30. September

08.30 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

74,80 €

Französisch A1.2 (Französisch II)

Lehrbuch: Voyages 1, leçon 4
ISBN 978-3-12-529412-7

Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin

Kurs-Nr. CE3403

montags, ab 28. September

18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Französisch Intermezzo A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Französisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs mit dem Lehrwerk Intermezzo A1 können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1
ISBN 978-3-19-109600-7

Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin

Kurs-Nr. CE3404

mittwochs, ab 30. September

10.10 - 11.40 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
74,80 €

Französisch A2.3 (Französisch X)

Lehrbuch: Voyages 2, leçon 9
ISBN 978-3-12-529278-9

Friederike Fink, Realschullehrerin

Kurs-Nr. CE3405

dienstags, ab 29. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
74,80 €

Französisch A2.4 (Französisch XI)

Lehrbuch: Voyages 2, leçon 11
ISBN 978-3-12-529278-9

Uta Heine, Dolmetscherin

Kurs-Nr. CE3406

mittwochs, ab 30. September

10.10 - 11.40 Uhr, 11 Vormittage (22 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
63,60 €

Französisch B1.2 (Französisch XIII)

Lehrbuch: Voyages 3, leçon 3
ISBN 978-3-12-529280-2

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3407

montags, ab 28. September

08.30 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
69,20 €

Französisch B1.3 (Französisch XIX)

In diesem Kurs werden vorhandene Französischkenntnisse gefestigt und aufgefrischt. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Reprise (Niveau B1) und einer Lektüre. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger/innen.

Lehrbuch: Reprise, leçon 6
ISBN 978-3-19-003380-5

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3408

freitags, ab 02. Oktober

08.30 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
69,20 €

Französisch B1 Auffrischkurs

Sie haben vor Zeiten schon einmal recht gut Französisch gelernt, Sie haben einen Faible für diese Sprache, Sie möchten sich mal wieder intensiver mit ihr beschäftigen: dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit leichter Lektüre, Zeitungsartikeln u.ä. werden Ihre Kenntnisse wiederbelebt, kleine Grammatikfallen werden wiederholt.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

Camille Ebel-Chenu,
Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr. CE3409

mittwochs, ab 30. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Französisch B1 + für Fortgeschrittene

Lecture d'un livre facile discussion - à partir de thèmes actuels - grammaire.
Tout nouveau participant est le bienvenu !

Christiane Schoepffer

Kurs-Nr. CE3410

dienstags, ab 29. September

18.15 - 19.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Französisch B2 für Fortgeschrittene

Lecture d'un livre facile discussion - à partir de thèmes actuels - grammaire.
Tout nouveau participant est le bienvenu !
Le niveau est légèrement plus élevé que celui du cours du mardi.

Christiane Schoepffer

Kurs-Nr. CE3411

donnerstags, ab 01. Oktober

18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Französische Literatur

Wir lesen „Les raisins de la galère“ von Tahar Ben Jelloun.

Buch: Les raisins de la galère
ISBN 978-3-12-592246-4

Francoise Buhmann

Kurs-Nr. CE3412

donnerstags, ab 08. Oktober

09.00 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1,
Unterrichtsraum
69,20 €

Conversation française für Fortgeschrittene

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3413

mittwochs, ab 30. September

19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2

58,00 €

Schwedisch B1 + für Fortgeschrittene

Auszüge aus schwedischer Literatur, Zeitungsausschnitte, Alltagssituationen und Wiederholungen von grammatischen Strukturen.

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.

Kurs-Nr. CE3603

mittwochs, ab 30. September

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Polnisch Anfängerkurs

Lehrbuch: Witam!

ISBN 978-3-19-005369-8 (Kursbuch) und
978-3-19-005369-3 (Arbeitsbuch)

Anna Mitchell

Kurs-Nr. CE3701

mittwochs, ab 30. September

17.30 - 19.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
76,70 €

Polnisch A2.1

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse in polnischer Sprache. Sie lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in alltäglichen Situationen zu verständigen. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, Lektion 8
ISBN 978-3-19-005369-8 (Kursbuch) und
978-3-19-005369-3 (Arbeitsbuch)

Anna Mitchell

Kurs-Nr. CE3702

montags, ab 28. September

17.30 - 19.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
76,70 €

Russisch A1.1 Anfängerkurs

Lehrbuch: Otlitschno

ISBN 978-3-19-004477-1 (Kursbuch) und
978-3-19-014477-8 (Arbeitsbuch)

Evgenia Panteleeva-Stammen

Kurs-Nr. CE3801

montags, ab 28. September

19.30 - 21.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
76,70 €

Russisch A1.2

Die im 1. Semester erworbene Kenntnisse in der russischen Sprache werden in diesem Kurs gemeinsam festigen und erweitern sowie viel Neues über das Land und Leute erfahren. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Otlitschno, Lektion 3
ISBN 978-3-19-004477-1 (Kursbuch) und
978-3-19-014477-8 (Arbeitsbuch)

Evgenia Panteleeva-Stammen

Kurs-Nr. CE3802

montags, ab 28. September

17.50 - 19.20 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
76,70 €

Norwegisch A1.1 für Anfänger/innen

Sie interessieren sich für die norwegische Sprache und Kultur? Vielleicht möchten Sie sich ja auch auf Ihren nächsten Urlaub in Norwegen vorbereiten? Dann heißen wir Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch: Et år i Norge
ISBN 978-3-93-410615-4

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE3901

donnerstags, ab 01. Oktober

18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
58,00 €

Norwegisch A2

Grundlage ist weiterhin das Lehrbuch God Tur, inhaltlich ergänzt durch interessante Artikel aus der Wochenzeitung „Svalbardposten“ (Spitzbergen), der nördlichsten Zeitung der Erde - verdens nordligste avis!

Lehrbuch: God Tur, Lektion 16
ISBN 978-3-92-697263-7

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE3902

dienstags, ab 29. September

18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
58,00 €

Portugiesisch / Brasilianisch A1.1 Anfängerkurs

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Helena Santos-Blidon

Kurs-Nr. CE3903

dienstags, ab 29. September

18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
76,70 €

Marhaba wa ahlana wa sahlana
(Hallo und herzlich willkommen)
in der wunderbaren Welt der arabischen Sprache!
Wussten Sie, dass »Kaffee«, »Magazin« und »Zucker« eigentlich arabische Wörter sind? Besuchen Sie den Arabisch Schnupperkurs und erfahren Sie mehr.

Arabisch A1 Schnupperkurs

Ein Schnupperkurs zum Kennenlernen der arabischen Schrift und Sprache.
In diesem Kurs lernen Sie die ersten Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und bekommen einen ersten Einblick in die arabische Kultur.
Wenn Sie Lust aufs Weiterlernen bekommen, können Sie den Kurs im nächsten Semester fortsetzen.

Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Sharif Abdalla, Lehrer

Kurs-Nr. CE3904

samstags, ab 10. Oktober

10.00 - 13.15 Uhr, 4 Samstage (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
49,60 €

Weitere Fremdsprachen

Dänisch A2.1

Lehrbuch: Vi snakkes ved!, Lektion 7
ISBN 978-3-19-005379-7

Jytte Asmus

Kurs-Nr. CE3501

montags, ab 28. September

20.10 - 21.40 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
69,20 €

Wir helfen Ihnen gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse.

Dänisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch-Wiederholungen, Kommunikationsübungen, leichte Lektüre, dänische Zeitungen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Jytte Asmus

Kurs-Nr. CE3502

montags, ab 28. September

18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
69,20 €

Schwedisch VI

Lehrbuch: Välkomna
ISBN 978-3-12-527951-3

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.

Kurs-Nr. CE3601

dienstags, ab 29. September

17.30 - 19.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

Der Verlag Klett-Sprachen bietet einen kostenlosen Einstufungstest passend zum Lehrwerk „Välkomna!“ an:
<http://einstufungstests.klett-sprachen.de/>

Schwedisch A2 zum Auffrischen

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.

Kurs-Nr. CE3602

dienstags, ab 29. September

19.00 - 20.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,80 €

AB - Z

Alphabetisierung – Bildung - Zukunft

Lesen, Schreiben und Rechnen

von Anfang an

Die Kurse richten sich an alle, die ...

- früher nicht regelmäßig zur Schule gehen konnten
- schon lange nicht mehr gelernt haben
- in größeren Gruppen nicht gut lernen können
- etwas mehr Zeit zum Lernen brauchen.

Laut der 2011 durchgeführten Level-One Studie sind 7,5 Millionen Menschen (14,5%) in Deutschland vom funktionalen Analphabetismus betroffen.

Davon wird bei Unterschreiten der Textebene gesprochen, d.h., dass eine Person zwar einzelne Sätze lesen oder schreiben kann, nicht jedoch zusammenhängende – auch kürzere – Texte.

Unser Angebot

Lesen und Schreiben — lernen in Kleingruppen

Rechnen — Grundrechenarten wiedererlernen an Beispielen aus alltäglichen Situationen

PC-Grundkurs — Bedienung des Computers, Schreiben und Gestalten eigener Texte

Englisch — Englisch im Alltag

Arbeit und Soziales — Familie und soziale Beziehungen, Haushalt und Wohnen, Gesundheit und gesunde Lebensweise, Ausbildung, Beruf und Arbeit

INFORMIEREN SIE AUCH ANDERE MENSCHEN ÜBER DIESES VHS-ANGEBOT!

**Lesen, Schreiben
und Rechnen
für Erwachsene**



Volkshochschule Celle

Trift 20 • 29221 Celle

Irina Renz ☎ 05141-92 98 24

i.renz@vhs-celle.de

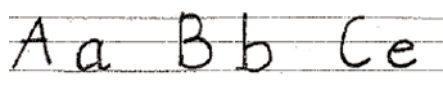
In Kooperation mit:

jobcenter
an der VHS Celle



Programmbereichsleitung:
Irina Renz

Alphabetisierung Deutsch



Lesen und Schreiben lernen von Anfang an

Der Anteil von Menschen in unserer Gesellschaft, die kaum oder ganz unzureichend lesen und schreiben können, ist leider höher als die meisten vermuten. Trotz vieler Hilfen und Tricks (Piktogramme, mit dem Finger zeigen, „Brille vergessen“ usw.) ist der Alltag für die Betroffenen mit Schwierigkeiten gepflastert. Auch beruflich sind die Chancen ohne diese Kulturtechniken sehr gering.

Dieses Kursangebot der VHS Celle soll den Betroffenen eine systematische, aber auch individuelle Hilfe zum Lesen und Schreiben bieten. Es ist also geeignet für Teilnehmende ohne oder mit minimalen Kenntnissen im Lesen und Schreiben. Die Dozentin wird am Kursbeginn den persönlichen Leistungsstand erfassen und dann den Stoff der konkreten Lerngruppe anpassen.

Lesen lernen

Hanna Müller, Erzieherin

Kurs-Nr. CE6101

donnerstags, ab 01. Oktober

15.00 - 16.00 Uhr, 12 Nachmittage (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

38,40 €

Schreiben lernen

Hanna Müller, Erzieherin

Kurs-Nr. CE6102

donnerstags, ab 01. Oktober

16.00 - 17.00 Uhr, 12 Nachmittage (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

38,40 €

Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Säger

Kurs-Nr. CE6103

donnerstags, ab 01. Oktober

17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

38,40 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Säger

Kurs-Nr. CE6104

donnerstags, ab 01. Oktober

18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

38,40 €

Kreatives Schreiben

in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle

In jedem Menschen stecken Geschichten - und jeder kann sie zu Papier bringen! beim kreativen Schreibübungen entdecken Sie, was an Ideen in Ihnen steckt. Rechtschreibung, Grammatik und Form spielen dabei keine Rolle, wohl aber der Umgang mit Wörtern, Sprache und Fantasie.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin

Kurs-Nr. CE6105

Mittwoch, 14. Oktober,

14.00 - 18.00 Uhr

Unterrichtsraum wird noch bekannt gegeben

Deutsch als Fremdsprache

Beratung und Einstufung

Bitte nehmen Sie diesen Termin zur persönlichen Beratung und Einstufung wahr. Denn nur so können wir Ihnen helfen, einen passenden Kurs für Sie zu finden. Die richtige Kurswahl ist für Ihren Lernerfolg sehr wichtig.

Unser Tipp!

Machen Sie einen Online-Test, notieren Sie das Ergebnis und rufen Sie uns an oder senden Sie uns das Ergebnis per E-Mail an i.renz@vhs-celle.de. Oder bringen Sie das Ergebnis zur Beratung mit.

Selbstverständlich können Sie einen Einstufungstest auch in der Beratung machen, allerdings ohne Hörverständnis, jedoch mit Auswertung und einer persönlichen Kursempfehlung.

Das Beratungsangebot ist **kostenfrei**. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Den Online-Test finden Sie auf der folgenden Seite: www.cornelsen.de/sprachtest

Dozententeam

Kurs-Nr. CE6300

Donnerstag, 24. September,

17.00 - 19.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Lehrbuch: Menschen hier A1/1 Paket
ISBN 978-3-19-351901-6

Katarzyna Moser

Kurs-Nr. CE6301

dienstags und donnerstags,

29. September -26. Januar,

18.00 - 20.15 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

196,90 €

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Menschen hier A1/2 Paket
ISBN 978-3-19-551901-4

Elke Säger

Kurs-Nr. CE6302

montags und mittwochs,

28. September -27. Januar,

18.30 - 20.45 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

196,90 €

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Lehrbuch: Menschen hier A2/1 Paket
ISBN 978-3-19-351902-3

Ewa Skowron

Kurs-Nr. CE6303

dienstags und donnerstags,

29. September -26. Januar,

18.00 - 20.15 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

196,90 €

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Menschen hier A2/2 Paket
ISBN 978-3-19-551902-1

Tobias Wallach

Kurs-Nr. CE6304

montags und mittwochs,

28. September -27. Januar,

18.30 - 20.45 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

196,90 €

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Lehrbuch: Menschen hier B1/1 Paket
ISBN 978-3-19-351903-0

Ewa Skowron

Kurs-Nr. CE6305

montags und mittwochs,

28. September -27. Januar,

18.00 - 20.15 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

196,90 €

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Lehrbuch: Menschen hier B1/2 Paket
ISBN 978-3-19-551903-8

Renate Wisbar de Echeandia

Kurs-Nr. CE6306

montags und mittwochs,

28. September -27. Januar,

18.00 - 20.15 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

196,90 €

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Dieser Kurs bereitet in 2 Semestern auf die B2 - Prüfung vor.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

N.N.

Kurs-Nr. CE6307

montags und mittwochs,
28. September -27. Januar,

18.00 - 20.15 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
196,90 €

Deutsch als Fremdsprache B2.2 Intensiv am Vormittag

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmenden mit Sprachkenntnissen auf dem Niveau B2.1. In diesem Kurs (Teil 2 der B2-Stufe) werden Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse und Fertigkeiten durch intensives Training vertiefen. Es werden weitere Situationen des Alltags- und des Berufslebens behandelt.

Lehrbuch: Sicher! B2/2, Lektion 7
ISBN 978-3-19-701207-0

Claudia Uhlig

Kurs-Nr. CE6308

mittwochs, ab 02. September

08.00 - 12.15 Uhr, 21 Vormittage (105 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
308,10 €

Prüfungstraining:

Samstag, 31. Okt. 2015, 09.00 - 16.00 Uhr

Anhand eines Modelltest lernen Sie das Prüfungsformat und die Prüfungsaufgaben kennen.

Prüfung (schriftlich und mündlich):

Samstag, 07. Nov. 2015, 09.00 - 16.00 Uhr

Prüferteam

Kurs-Nr. CE6310

samstags, ab 31. Oktober

09.00 - 16.00 Uhr, 2 Tage (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
175,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)

Die Prüfung auf dem Niveau B2 (GER) besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 20 Minuten. Vor der anschließenden mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Deutsch für medizinische Berufe Vorbereitungskurs auf telc Deutsch Pflege B1-B2

Gerade in medizinischen Berufen ist Kommunikation eines der wichtigsten Arbeitsmittel. Hier werden die verschiedensten Gespräche mit den unterschiedlichsten Inhalten mit Patienten, Angehörigen, Team-

Internationaler Frauengesprächskreis

Ab Oktober 2015 lädt die VHS Celle

Frauen aus der Stadt und dem Landkreis Celle in die Trift 20 zum Kennenlernen ein.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee möchten wir uns über aktuelle Themen austauschen, über unsere Erfahrungen sprechen oder auch einfach plaudern.

Wann? donnerstags von 09:00 – 11.00 Uhr

Wo? Volkshochschule, Trift 20, 29221 Celle

Wer? Frauen jeden Alters mit Grundkenntnissen in Deutsch

Rufen Sie uns an: 05141-92980. Wir freuen uns auf Sie!

Deutsch als Fremdsprache C1.2

Dieser Kurs baut auf dem Kurs C1.1 auf und bereitet in 3 Semestern auf die C1-Prüfung vor.

Lehrbuch: Aspekte 3, Teil 1
ISBN 978-3-12-606023-3

Sigrid Menk, M.A.

Kurs-Nr. CE6309

montags und donnerstags,

28. September -25. Januar,

18.00 - 20.15 Uhr, 27 Abende (81 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
196,90 €

Zertifikat Deutsch B2 Prüfungstraining und Prüfung

Anmeldeschluss: 09. Oktober 2015.
Bitte Pass mitbringen!

kollegen, Therapeuten und Ärzten geführt. Und häufig geht es um wichtige Informationen, die die Gesundheit eines Menschen betreffen. Dieser Kurs hilft den Teilnehmenden, diese Herausforderung im beruflichen Alltag zu meistern.

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, an einer Prüfung telc Deutsch B1-B2 Pflege teilzunehmen.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden das deutschlandweit von Ministerien und Behörden anerkannte Zertifikat telc Deutsch B1-B2 Pflege.

Deutschkenntnisse auf mindestens Niveau B1 werden vorausgesetzt.

Ines Exner

Kurs-Nr. CE6312

dienstags und donnerstags,

29. September -28. Januar,

17.00 - 19.15 Uhr, 28 Abende (84 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
420,00 €

Für die Einbürgerung

Zertifikat Deutsch B1 im November 2015 Prüfungstraining und Prüfung

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2015.
Bitte Pass mitbringen!

Prüfungstraining:

Samstag, 07. November, 9.00 -16.00 Uhr

Anhand eines Modelltest lernen Sie das Prüfungsformat und die Prüfungsaufgaben kennen.

Prüfung (schriftlich und mündlich):
Samstag, 14. November, 9.00 -16.00 Uhr

Prüferteam

Kurs-Nr. CE6313

Samstag, 07. November,

09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
155,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)

Zertifikat Deutsch B1 im Februar 2016 Prüfungstraining und Prüfung

Anmeldeschluss: 25. Januar 2016.
Bitte Pass mitbringen!

Prüfungstraining:

Samstag, 20. Februar 2016, 9.00-16.00 Uhr

Anhand eines Modelltest lernen Sie das Prüfungsformat und die Prüfungsaufgaben kennen.

Prüfung (schriftlich und mündlich):
Samstag, 27. Februar 2016, 9.00-16.00 Uhr

Prüferteam

Kurs-Nr. CE6314

samstags, ab 20. Februar

09.00 - 16.00 Uhr, 2 Tage (8 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
155,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)

Einbürgerungstest im November 2015

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 02. Oktober

Kurs-Nr. CE6315

Dienstag, 03. November,

16.00 - 17.00 Uhr (1,33 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
25,00 €

Einbürgerungstest im Januar 2016

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 21. Dezember

Kurs-Nr. CE6316

Dienstag, 26. Januar 2016,

16.00 - 17.00 Uhr (1,33 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
25,00 €

Integrationskurse

Sachbearbeitung: Babette Winkler
Tel.: 0 51 41 / 92 98-13

INTEGRATIONSKURS 660 Unterrichtseinheiten (UE)

BASISSPRACHKURS			AUFBAUSPRACHKURS			ORIENTIERUNGSKURS
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	• Rechtsordnung • Kultur • Geschichte
					ZIEL: B1 (Ger) Prüfung: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	Prüfung nach Abschluss des Orientierungskurses
300 UE			300 UE			60 UE

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

- Ausländer, die neu zugewandert sind und sich auf Dauer in Deutschland aufhalten wollen.
- Ausländer, die bereits längere Zeit in Deutschland leben, aber geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben.
- Bürger der Europäischen Union.
- Neu eingereiste Spätaussiedler.
- Bürger, die die deutsche Staatsbürgerschaft erworben haben, aber über geringe deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

Über die Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung entscheiden das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, die Ausländerbehörden der Stadt bzw. des Landkreises Celle oder die Agentur für Arbeit.

Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,94 € pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.

Die Volkshochschule Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbau-sprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 60 Unterrichtsstunden durch. Alphabetisierungskurse umfassen 960 Unterrichtsstunden. Alle Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.

Die Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.



Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.

Wenn Sie für die Teilnahme an einem Integrationskurs eine Bestätigung, eine Verpflichtung oder eine Zulassung gemäß § 44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte bei der Volkshochschule ein. Sie erhalten dann einen Termin für eine Beratung und einen Einstufungstest. Weiteres Informationsmaterial ist in der Volkshochschule erhältlich.

Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00 – 12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern je nach Kurstyp zwischen ca. 7 und 15 Monaten. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.

Zielsetzung:

Die Kurse dienen der erfolgreichen Vermittlung

- von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache und
- von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insbesondere auch der Werte des demokratischen Staatswesens der Bundesrepublik Deutschland und der Prinzipien der Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit.

Angestrebt wird das Erreichen des Sprachniveaus B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Die erfolgreiche B1-Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung in die Bundesrepublik Deutschland. Darüber hinaus erleichtert das Sprachniveau die Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.



Berufsbezogene Sprachförderung für Migrantinnen und Migranten – ESF-BAMF-Programm

Die berufsbezogene Deutschförderung des ESF-BAMF-Programms verbindet Deutschunterricht, berufliche Qualifizierung und Praktikum effektiv miteinander.

Kooperationspartner im Fördergebiet 3410 sind: VHS Celle, VHS Region Lüneburg, VHS Heidekreis, KVHS Uelzen-Lüchow-Dannenberg und KVHS Harburg.



Stephan Säger

Informations- und Einstufungsgespräche
Agentur für Arbeit, Argen bzw. Jobcenter melden
potentielle Teilnehmer/innen fortlaufend
mit dem Meldebogen über das BAMF.
Sie werden dann von der VHS Celle eingeladen!



Evelyn Rzymelka

**Information und Termine bei der VHS Celle:
nach telefonischer Rücksprache unter
Tel.: 05141-9298-0/-25**

In Zusammenarbeit mit:

gefördert durch:



Europäische
Union



Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Die VHS Celle sucht Sie!

Ob Einzelvortrag, wöchentlicher (Abend)Kurs, Intensivwochen
oder berufliche Qualifizierung, kommen Sie mit uns über Ihre
Einsatzmöglichkeiten bei uns ins Gespräch!

**Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de/über uns/unser Team**



Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Gesundheit



„VHS entspannt!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Sind Sie kompetent in gesundheitlichen Fragen? Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich überwinden zu können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Kräfte, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist. Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung begünstigen die Lernprozesse. Diese Erkenntnis findet sich seit langem in den Angeboten der Gesundheitsbildung an den VHSn wieder. Handlungsorientiert werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, in der Gruppe unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... unser Angebot an Sie, mit dem Abenteuer des lebenslangen Lernens zu beginnen.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Ruhe und Kraft tanken in der Lebensmitte

ein Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Ressourcennutzung

Im Februar 2014 schrieb ‚Die Zeit‘ über Menschen in der Lebensmitte. Das sind ziemlich viele, allein 2014 sind fast 1,4 Mio. Menschen 50 Jahre.

Die Lebensmitte - eine seltsame Zeit ... ein Wendepunkt im Leben, die Zukunft ist kürzer als die Vergangenheit. Was mache ich mit dem Rest meines Lebens? Alles wie bisher? Das Hamsterrad dreht sich weiter und die Unzufriedenheit nimmt zu? Der Stresspegel steigt, Krankheiten nehmen zu, Burn out klopft an die Tür. Der Körper und die Psyche geben deutliche Zeichen auf sich selbst zu achten. Nehmen Sie sich eine Auszeit - und zwar rechtzeitig! Eine Auszeit, um Klarheit für die nächsten Schritte zu entwickeln. Wichtig ist, dass genau diese Lebensphase durch Gesundheit, also gesunde Ernährung, Bewegung und gute Entscheidungen treffen, geprägt ist.

Die Basis des Seminars ist das Achtsamkeitskonzept, der achtsame Umgang mit sich selbst und anderen.

Inhalte:

- Biografiearbeit
- Umgang mit Abschied nehmen, loslassen und neu beginnen
- Lebensziele - Träume, Herzenswünsche, Sehnsucht
- Vertrauen in die Intuition
- Entscheidungsstärke entwickeln
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Wahrnehmung der eigenen Grenzen
- Empathie, Akzeptanz

- biografisch geprägtes Essen
- Glaubenssätze
- der Weg der Veränderung
- Magen hunger - Augen hunger - Gefühlshunger
- Wohlfühlgewicht

Claudia Kapahnke-Blaase,
Coaching-Kommunikation-Beratung
Kurs-Nr. CE4100

Montag, 09. November bis Freitag, 13. November jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Claudia Kapahnke-Blaase,
Coaching-Kommunikation-Beratung
Kurs-Nr. CE4101

Montag, 02. bis Freitag, 04. März, jeweils 09.00 - 16.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
162,50 €

Bildungsurlaub: Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur

Vorankündigung Frühjahr 2016

Wir untersuchen, was in der eigenen Lebens-Haltung und in unseren Lebens-Arten Rückenschmerzen und andere Leiden verursachen, wie wir also selbst unsere Leiden produzieren ...

Themen wie Aufrichtigkeit, Unterwürfigkeit, Beladenheit, ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf den Rücken und die Gesundheit massiv auswirken. Sie sind ein gesellschaftliches Massenphänomen. Wir üben alternative, körperbewusste und kräftigende Verhaltensweisen, erstellen einen Katalog „Säulen der Gesundheit“ und entwickeln eine neue, praktische und gesündere Alltagskultur.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach

Kurs-Nr. CE4102

Montag, 18. bis Freitag, 22. April, jeweils 09.00 - 16.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
162,50 €

Unser Darm

„Der Tod kommt aus dem Darm und eine schlechte Verdauung ist die Wurzel allen Übels“. Diese Feststellung des griechischen Arztes Hippokrates hat heute mehr denn je eine erschreckende Gültigkeit, wenn wir uns um unseren Darm nicht kümmern bzw. wenn unser Darm und seine Funktion nicht gepflegt werden.

Substanzen aus dem breiten Angebot der Naturheilverfahren stellen wir Ihnen vor und besprechen Sie im Einzelnen.

Martin Lamberts, Apotheker

Kurs-Nr. CE4103

Dienstag, 01. Dezember, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €

Wenn es juckt und kribbelt Allergie oder Unverträglichkeit?

... dann ist das nicht nur sehr unangenehm, sondern wir sollten schauen, was nicht stimmt.

Das Wissen von Lebensmitteln und ihrer Wirkung, auch der Unterschied von Allergie oder Unverträglichkeit und Ihre speziellen Fragen sind Themen des Abends.

Petra Griebbe, staatl. anerkl. Diätassistentin

Kurs-Nr. CE4104**Dienstag, 10. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €**Säure-Basen-Haushalt
Gesund durch Ernährung**

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Basis für alle Lebensvorgänge im Organismus. Ein gutes Gleichgewicht sorgt für eine stabile Gesundheit, gibt Kraft im Krankheitsfall und fördert eine rasche Genesung. Sie erhalten gut umsetzbare Informationen, wie Sie Ihren Körper aktiv in Balance bringen.

Petra Griebel, staatl. anerk. Diätassistentin

Kurs-Nr. CE4105**Dienstag, 13. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €**Schlaflosigkeit**

Guter Schlaf ist einer der stärksten gesunderhaltenden und gesundheitserzeugenden Faktoren. Es gibt aber viele Gründe und Ursachen, die einen gesunden und erquickenden Schlaf behindern. Wir werden Gründe und Ursachen beleuchten und alternative Hilfen aufzeigen.

Martin Lamberts, Apotheker

Kurs-Nr. CE4106**Dienstag, 13. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €**Kiefergelenkentspannung
ein Informationsabend über R.E.S.E.T.**

„Zähne zusammenbeißen und durch“, wer kennt das nicht; besonders in Situationen wie Prüfung, Arbeit oder Krankheit, in denen wir funktionieren müssen. Vor allem nachts kauen oder beißen ich die Probleme des Tages noch einmal durch, was zu Schlafproblemen führen kann. Ein verspannter Schulter- und Nackenbereich kann ein erstes Signal für Kiefergelenkprobleme sein. Da bekannt ist, dass die Kiefergelenke mit dem Beckenknochen korrespondieren, können auch Wirbelsäulenblockaden, Verdrehungen des Beckens oder scheinbare Beinlängendifferenzen ihre Ursachen im Kiefergelenk haben. Umgekehrt können sich Haltungsschäden negativ auf einen „gesunden Biss“ auswirken.

Mit Hilfe des R.E.S.E.T. (Abkürzung für Rafferty Energy System of Easing the TMJ) kann man die verkrampte Muskulatur rund um das Kiefergelenk entspannen.

Torsten Ritter, Kino Mana Practitioner

Kurs-Nr. CE4107**Montag, 12. Oktober,
18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)**Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
10,00 €**Stress - Burn out - Depressionen**

Hetze, Leistungsdruck, kaum Ruhepausen, evtl. regelmäßiger Alkoholkonsum zum „Abschalten“ oder „Runterkommen“ - diese Charakteristika fordern ihren Tribut; das System „Mensch“ streikt. Es entstehen die verschiedensten körperlichen und psychischen Beschwerden, meist ohne klares Muster und individuell ganz unterschiedlich.

Wie kann die Homöopathie hier - bereits im Vorfeld - unterstützen? Wir stellen Ihnen unterschiedliche Mittel vor.

Martin Lamberts, Apotheker

Kurs-Nr. CE4108**Dienstag, 10. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €**Augen - „Schule“
für gesundes und lebendiges Sehen
Wochenendseminar**

Wie viel Beachtung schenken Sie eigentlich Ihren Augen? Intensive Bildschirmarbeit, konzentriertes Lesen, ungünstige Lichtverhältnisse, Stress ... all das beansprucht die Augen stark.

Ganzheitlich orientiert bietet die Augen-„Schule“ u.a. Informationen über bewährte Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings; unterstützt durch Anregungen für viele praktische, alltagstaugliche Übungen. Sie erfahren, welche alternativen Möglichkeiten es gibt, achtsamer mit den Augen umzugehen - also altersunabhängige „Hilfe zur Selbsthilfe“ für bewussteres und ausgeglicheneres Sehen. Das Seminar ist sowohl für normal- als auch fehlsichtige Menschen geeignet, nicht aber bei einer Netzhautablösung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Angela Markgraf, zert. Sehtrainerin

Kurs-Nr. CE4109**Freitag, 09. Oktober, 18.00 - 20.00
Uhr und Samstag, 10. Oktober, 10.00 -
14.00 Uhr (8 UStd.)**VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,40 €**Augen - „Schule“ / Teil II
zum Auffrischen und Fortsetzen
Wochenendseminar**

Angesprochen sind hier Teilnehmende, die bereits die Augen-„Schule“ / Teil I besucht haben.

Bereits Gelerntes wird aufgefrischt; weitere Impulse zum Trainieren gibt es durch neue Übungen und Tipps zu den Themen Licht und Bildschirmarbeitsplätze.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Angela Markgraf, zert. Sehtrainerin

Kurs-Nr. CE4110**Freitag, 13. November, 18.00 - 20.00
Uhr und Samstag, 14. November, 10.00 -
14.00 Uhr (6 UStd.)**VHS, Trift 20, Gymnastikraum
18,30 €**Chronische Schmerzen
Klopfakupressur als Modul zur Behandlung**

Chronische Schmerzen sind anders als „normale“ Schmerzen. Die persönliche Belastung durch chronische Schmerzen ist vielfältig; oft entstehen auch für Angehörige und Freunde große Herausforderungen.

Der Schmerz drängt sich in den Lebensmittelpunkt. Medikamentöse Behandlung ist nur eine von mehreren Behandlungsformen. Welchen Sinn macht die Behandlung aus verschiedenen Modulen? Welche Ansätze gibt es, um die Lebensqualität zu verbessern? Nach einer Einführung in das Thema wird die unterstützende Behandlungsform „Klopfakupressur“ vorgestellt.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Kurs-Nr. CE4111**Mittwoch, 14. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
10,00 €**Eine Informationsveranstaltung für
Pflegekräfte, Ehrenamtliche im Krankenhaus und Pflegebereich sowie Angehörige von Menschen mit Demenz ...****MARTE MEO****ein Konzept für entwicklungsfördernde Kommunikation**

Marte Meo ist eine video-gestützte Beratungsmethode und dient der Entwicklungsunterstützung. Vor 30 Jahren wurde das Konzept von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt und wird seitdem in über 40 Ländern erfolgreich angewendet. Anhand einiger Videoclips lernen Teilnehmende vorhandene Ressourcen zu nutzen und Entwicklungen zu fördern oder Kompetenzen zu erhalten.

Kernfragen der Marte Meo Arbeit:

- Was macht eine gelingende Interaktion zwischen Pflegebedürftigen und Pflegenden aus?
- Welches sind Elemente im alltäglichen Zusammensein, die guten Kontakt und Sicherheit gebende Beziehung ganz besonders fördern und unterstützen?
- Wie erkennen wir diese Elemente im Alltag und wie nutzen wir sie?

Die Info-Veranstaltung gibt durch Filme und kurze Vorträge Einblicke in die ressourcenorientierte Marte Meo Arbeit. Im Anschluss ist ausreichend Zeit und Raum für Ihre Fragen.

Cordula Bolz, Dipl. Sozialgerontologin

Kurs-Nr. CE4112**Donnerstag, 03. Dezember,
18.00 - 20.30 Uhr (3,33 UStd.)**VHS, Trift 20, Saal
11,00 €**Pflege****Schminken & pflegen
auf Ihren Typ abgestimmt**

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken und eine richtige Pflege positiv beeinflusst werden.

Verschiedene Schminktechniken für das tägliche Make up aber auch für ein besonderes Tages- und Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt. Die kommende Jahreszeit haben wir dabei im Blick und werden Ihre Farben vom Herbst und /oder Winter einfangen.

Bitte bringen Sie einen (kleinen) Spiegel und vorhandene Schminksachen mit.

Stephanie Nieber, staatl. gepr. Kosmetikerin

Kurs-Nr. CE4113

mittwochs, ab 18. November

18.00 - 20.45 Uhr, 2 Abende (7,33 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
28,70 € (inklusive Materialkosten)

Resilienz

- wie man bei Krisen und schwierigen Situationen zum Steh-auf-Menschen wird (Teilzeitbildungsurlaub)

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen gut zu meistern. Diese hängt nicht von der Persönlichkeit ab, sondern lässt sich trainieren. Sie lernen eine Vielzahl von Strategien für innere Stärke, Widerstandsfähigkeit, Energie und Lebensqualität im Alltag.

Was erwartet Sie:

Der Begriff Resilienz und Überblick über die Resileinzforschung. Sie lernen das Konzept der sieben Resilienzfaktoren kennen, dessen Bedeutung und Nutzen, um situationsspezifisch handeln zu können. Sie entdecken Ihre Ressourcen im Umgang mit Stress und Belastungen und lernen durch praktische Übungen, wie Sie auf diese bei Bedarf zurück greifen können.

Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin

Kurs-Nr. CE4130

Montag, 15. bis Mittwoch, 17. Februar, jeweils 08.00 - 16.00 Uhr (24 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
96,00 €

Ayurvedisches Wissen und ayurvedische Praxis "einzeln

oder auch kompakt ..."

Ayurveda-Wellness

ein guter Start in die kalte Jahreszeit

Gönnen Sie sich etwas Gutes ... tauchen Sie ein in den „Ayurveda“ - der Wissenschaft vom langen Leben und erfahren Sie, wie sich Körper, Geist und Seele positiv mit Ayurveda beeinflussen lassen.

Mit Kosmetik, Massagen, Meditationen und Ernährung fördern wir Gesundheit und Ausstrahlung. Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie für mehr Wohlbefinden leicht zuhause umsetzen können, außerdem praktische Anleitungen für eine entspannte Selbst- und Partnermassage.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Kurs-Nr. CE4115

Freitag, 02. Oktober,

17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34

18,30 €

Mit Ayurveda zu Ruhe und Gelassenheit

Aus ayurvedischer Sicht gibt es viele Stressfaktoren, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Ayurveda lehrt uns, wie wir durch Meditation und Atemübungen mit unvermeidlichem Stress besser umgehen und durch umsichtiges Verhalten vermeintlichen Stress aus unserem Alltag verbannen können.

Hier erhalten Sie wertvolle und gut umsetzbare Tipps, wie Sie „Prana“ - die Lebensenergie - wieder zum Fließen bringen und so zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin



Kurs-Nr. CE4116

Freitag, 23. Oktober, 17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34

18,30 € Herbstferien

Energiearbeit im Ayurveda

Ein (subtiler) Aspekt des Ayurveda ist die Energiearbeit, die sich mit unserem feinstofflichen Körper (Aura, Chakras ...) und der Beziehung zu den drei Doshas „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ befasst.

Dieser Workshop wird Ihnen -- in Theorie und Praxis -- die sieben Hauptchakras näher bringen und die Verbindung zu unserem physischen Körper, unseren fünf Sinnen und sogar zu den Lebensphasen erläutern.

Mit harmonisierenden Übungen und Meditationen bringen wir unsere Chakras in Balance. Wertvolle Anregungen, mit denen Sie die Chakra-Energiearbeit für sich zuhause anwenden können, runden diesen Workshop ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Kurs-Nr. CE4117

Freitag, 13. November,

17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34

18,30 €

Mit Ayurveda zu Glück und Erfüllung

Über das ganzheitliche Wissen des Ayurveda gelangen wir zu der Erkenntnis, wie wir unser Leben sinnvoll gestalten und unsere Herzensziele erreichen können. Das vedische Wissen kann gezielt zur Umsetzung beitragen und verhilft uns zu einem selbstbestimmten Leben in Harmonie und Freude.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch und warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Kurs-Nr. CE4118

Freitag, 20. November,

17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34

19,80 € Herbstferien

Entgiften und entschlacken mit Ayurveda

Im Ayurveda finden sich wundervolle Maßnahmen und Behandlungen, mit denen wir gezielt entgiften und entschlacken können. Bauen wir diese in unseren Alltag mit ein, so lassen sich schlackenbedingte Störungen reduzieren und/oder vermeiden und unser Körper dankt es mit Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch und warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Kurs-Nr. CE4119

Freitag, 04. Dezember,

17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34

18,30 €

Liebe und Partnerschaft im Ayurveda

Um eine glückliche Partnerschaft leben zu können, ist es hilfreich, die konstitutionsbedingten Muster seines Partners zu erkennen und zu verstehen. Denn dann ist es möglich, liebevoll und ausgleichend zu handeln und gemeinsam das Zusammenleben harmonisch zu gestalten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch und warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Kurs-Nr. CE4120

**Freitag, 15. Januar,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)**

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
18,30 €



„BeziehungsWeise“, ein Seminar zum Thema Partnerschaft, siehe Seminar Nr. 1714 im Fachbereich Pädagogik / Psychologie

Wege der Entspannung

Bildungsurlaub: Runter mit dem Stress

eine Bildungsurlaubswoche am Bodensee

Vorankündigung Frühjahr 2016

Warum reagieren wir häufig gestresst? Warum lassen uns manchmal schon Kleinigkeiten aus der Haut fahren? Welches Stressprogramm wird dann bei uns gestartet? Und vor allem: Was können wir dagegen tun? Während dieser BU Woche beschäftigen wir uns mit der Identifizierung von Stressoren, machen eine Stressanalyse, schauen uns die Auswirkungen von Stress an und lernen, unsere individuelle Stressresistenz zu erhöhen. Wir stellen unseren individuellen ‚Werkzeugkoffer‘, d.h. Methoden und Techniken der Stressbewältigung zusammen, um mit den Herausforderungen des Alltags sowohl im privaten aber auch besonders im beruflichen Bereich (wieder) gut umgehen zu können.

Hinzu kommen Kosten für die Anreise und die Unterbringung.

Sabine Westerhoff, Dipl. Psychologin

Kurs-Nr. CE4301

Montag, 25. April (vormittags Anreise) bis Freitag, 29. April (nachmittags Abreise).

Die BU-Woche findet in einem Seminarhaus auf der Insel Reichenau/Bodensee statt. (40 UStd.)

Haus Insel Reichenau am Bodensee,
78479 Reichenau
165,00 € hinzu kommen Kosten für Übernachtung und Fahrt

Stressbewältigung

... zur Ruhe kommen

Die Auswirkungen von Stress auf unser tägliches Leben und die Möglichkeiten der

Reduzierung sind zu einem wichtigen Thema in unserem Leben geworden.

Viele haben die Auswirkungen erkannt bzw. auch schon erfahren, was die falsche Art von Stress sowohl körperlich als auch seelisch mit uns macht. Ebenso mahnen Mediziner immer häufiger, langsam zu machen, sich Zeit zu nehmen, in sich hinein zu hören ... Diese Woche beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Stress und Stressbewältigung. Sie lernen und erfahren ihre Bewältigungsstrategien.

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin

Kurs-Nr. CE4302

Montag, 26. Oktober bis Freitag, 30. Oktober jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
151,50 €

Geführte Meditation Tore zum Bewusstsein

Geführte Meditationen ermöglichen das Finden herrlicher Schätze in uns selbst. Regelmäßige Meditationen fördern ein mehr an Energie, Konzentration und Gelassenheit. Sie tragen bei zu besserer Stimmung und Entspannung. Sich durch Meditationen führen zu lassen, bietet auch für Ungeübte eine gute Gelegenheit, den Alltag loszulassen und eine Reise nach Innen anzutreten. Probieren Sie es aus ... Das Seminar findet 14-tägig statt.

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit, wenn Sie sich hinlegen möchten.

Margot Müller, HP Psychotherapie

Kurs-Nr. CE4303

montags, 14.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11. und 07.12. jeweils von 19.00-20.30 Uhr (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
36,00 €

Margot Müller, HP Psychotherapie

Kurs-Nr. CE4304

montags, 21.09., 05.10., 02.11., 16.11., 30.11. und 14.12. jeweils von 19.00-20.30 Uhr (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
36,00 €

Buddhistische Meditation am Sonntag

Im angeleiteten stillen Sitzen erproben wir die Sammlung von Körper, Herz und Geist, um klar eine tiefere Ruhe und wohltuende innere Ausgewogenheit zu entfalten. Dabei werden wir mehrere Methoden üben. Auf erhellende Weise mit uns selbst können wir uns mit der inneren Uhr und den störenden Gedanken vertraut machen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein festes Kissen und eine Decke mit. Denken Sie auch an etwas zu trinken und zu essen!

Dagmar Doko Waskönig, Zen-Meisterin

Kurs-Nr. CE4305

**Sonntag, 01. November,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Meditation im buddhistischen Kloster

ein entspannter Tag in einer hektischen Zeit

am Wochenende im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet „in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen“; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes.

Neben den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation - besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-Buddhismus - werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.

Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, im buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung), statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird. Eine kurze Führung durch das Kloster ist vorgesehen; momentan ist allerdings noch nicht sicher, ob das Kloster auch ein vegetarisches Mittagessen .

Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW auf eigene Kosten und Verantwortung. Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS Celle auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas

Kurs-Nr. CE4306

**Samstag, 12. Dezember,
10.00 - 16.15 Uhr (7 UStd.)**

Celle; Kloster Vien Giac, Karlsruher Str. 6, Hannover
20,30 € (Momentan steht noch nicht fest, ob das Kloster ein vegetarisches Mittagessen anbieten kann; wenn ja kommen ca. 7,00 EUR dafür hinzu. Bitte bezahlen Sie diesen Betrag gleich vor Ort.)

Heilhypnose erleben und erfahren

Ein Angebot für alle, die bereit sind, einmal neue Wege zu gehen. Sie erhalten in Theorie verbunden mit praktischen Übungen einen Eindruck von Hypnose. Weiterhin werden Sie Strategien entwickeln, um Selbsthypnose und somit eine tiefe Entspannung anzuwenden. Gefahren und Chancen von Hypnose sowie rechtliche Hintergrundinformationen machen das Seminar komplett.

Andreas Johannes Stank, HP für Psychotherapie, Krankenpfleger, Pflegesachverständiger

Kurs-Nr. CE4309

**mittwochs, ab 04. November
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (9,33 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
28,40 €

Leichter im Leben

... das ist leichter gesagt als getan!
Wochenendseminar

Was macht mir das Leben schwer? Wie „entspannt“ lebe ich und wie möchte ich leben? Welche Werte geben mir die Basis und so-

mit Halt? Womit bin ich in meinem Leben zufrieden, in welchen Bereichen wünsche ich mir Veränderung? Das sind Fragen, die wir uns hier stellen.
Um positive Veränderungen in unser Leben zu bringen, werden wir hier hinderliche Verhaltensweisen und Glaubenssätze ermitteln, hinterfragen und lernen umzuwandeln, damit einer positiven, entspannten Entwicklung nichts mehr im Wege steht.

Annette Krüger, zertf. Personalcoach

Kurs-Nr. CE4310

**Samstag, 14. November,
09.30 - 17.00 Uhr (8,67 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
27,00 €

Zeit für mich - mein Körper, mein Geist

**auspowern & entspannen
zum Ferienabschluss
Wochenendeseminar**

Smovey- Fitness und entspannende Klangreisen treffen hier aufeinander ... ein Angebot für jung und alt.
Im ersten Teil erleben Sie ein schwingendes Bewegungsprogramm. Sie trainieren die Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Herz-/ Kreislauftraining.

Smovey formt und strafft den ganzen Körper und das Bindegewebe, trainiert die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen, stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss ... erleben Sie im ersten Teil einmal die Arbeit mit den smoveys.
Im Anschluss erfahren Sie Entspannung pur. Die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen, deren sanfte Vibration am Körper lassen Sie zur inneren Ruhe kommen. Es entsteht ein Zustand sanfter Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Die „smoveys“ werden zur Verfügung gestellt.

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin & Smovey-Coach

Kurs-Nr. CE4311

**Samstag, 31. Oktober,
11.00 - 14.00 Uhr (4 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
12,40 €

Lebensfroh und gelassen durch die Wechseljahre am Wochenende

Die Wechseljahre sind oft ein Übergang und Aufbruch in eine neue Freiheit; sie können entscheidende Veränderungen mit sich bringen.

Dieser Tag hält inne und gibt Ihnen unterschiedliche Anregungen mit auf den Weg: Gezielte Bewegungen, wie zum Beispiel kleine Übungen, die die Beckenbodenmuskulatur trainieren, Spannungsmöglichkeiten, die ohne großen Aufwand unterstützend wirken, Selbsthilfetipps wie Kneippsche Anwendungen, Vitaminversorgung und noch vieles mehr. Auch Informationen über den „Tanz der Hormone“ und im gegenseitigen Austausch Ihre ganz persönlichen Tipps sind unsere Themen und so können wir lebensfroh dieser Zeit begegnen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Decke mit.

Antje Metzler, Ernährungsberaterin, Astrid Becker, Ergotherapeutin

Kurs-Nr. CE4312

**Samstag, 21. November,
14.00 - 17.45 Uhr (5 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
17,50 €

„Frauen-Qigong-Tag“ am Wochenende

„Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
Ein paar Stunden an diesem Wochenende werden wir ausruhen und auftanken; spezielle Übungen zur Stärkung der weiblichen Energie ausprobieren. Unsere Übungen werden Ihre Herbst- und Winterenergien stärken ...

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin

Kurs-Nr. CE4313

**Samstag, 14. November,
13.30 - 16.30 Uhr (4 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
12,20 €

Taijiquan von Anfang an Folgen 1 bis 8

Diese langsamen, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskultur trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und führen zu mehr Beweglichkeit, besserer Konzentration und größerer Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin

Kurs-Nr. CE4315

**mittwochs, ab 30. September
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
46,40 €

Chen Stil - T'ai chi ein anderer T'ai chi Stil zum Kennen lernen am Wochenende

Sie lernen die ersten Formen des Tai Chi Chuan im Chen Stil kennen. Dieser Stil ist die ursprüngliche Form des Tai Chi Chuan und ist noch sehr nahe an der Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung. Es handelt sich um Bewegungsformen, die der Ying- und Yang-Philosophie folgend, die äußere und innere Harmonie und Kraft stärken. Basierend auf einem sicheren Stand, wechseln sich langsame und schnellere Bewegungen ab. In der Medizin als Bewegungstherapie anerkannt, bietet Tai Chi Chuan neben der Schulung des Bewegungsapparates die Ausbildung mentaler Stärke.

Bitte tragen Sie bequeme, lockere Kleidung. Wenn Sie mögen, könne Sie gern ‚Stoppersocken‘ tragen.

Klaus Grelewicz, Gesundheitsberater für Stressabbau und Entspannung

Kurs-Nr. CE4316

**Freitag, 27. November, 18.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 28. November, 10.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 29. November, 10.00 - 12.00 Uhr (11 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
33,60 €

Qi Gong die acht Brokate

... sind eine weitverbreitete alte chinesische Bewegungsform. Sie bestehen aus leichten Streckübungen, die Muskeln und Bänder dehnen und die Meridiane und inneren Organe stimulieren.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin

Kurs-Nr. CE4317

**dienstags, ab 29. September,
18.30 - 19.30 Uhr (16 UStd.)**

(bitte notieren Sie, dass am 22. Dezember kein Unterricht stattfindet; der Kurs wird dann am 12. Januar fortgesetzt)
Celle; AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26
46,40 €

Autogenes Training

Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schulz Grundseminar

Das Autogene Training (AT) ist eine Form der Selbsthypnose und der Klassiker unter den Entspannungsverfahren. Wer das AT beherrscht, kann sich damit eine Insel der Ruhe im oft hektischen Alltag schaffen, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen. Stressbedingte körperliche Beschwerden können positiv beeinflusst werden.

Bitte bringen Sie eine (weiche) Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Grit Rost, Heilpraktikerin, Seminarleiterin f. Autogenes Training, Ernährungs- und Diätberaterin

Kurs-Nr. CE4319

**mittwochs, ab 04. November
19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
48,80 €

Yoga

Hatha-Yoga am Vormittag

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen Sie, gezielt die Spannungsbögen des Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben Ihnen die Möglichkeit, aufmerksam zu werden für die Signale des Körpers. Entspannung wird möglich im gezielten Lösen der Spannung. Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber sein stellen so keine Gegensätze dar.

Bernd Menzel, Marga Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4321
freitags, ab 02. Oktober
09.30 - 11.00 Uhr, 9 Vormittage (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,20 €

Bernd Menzel, Marga Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4322
montags, ab 28. September
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
59,00 €

Bernd Menzel, Marga Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4323
montags, ab 28. September
20.15 - 21.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
59,00 €

Bernd Menzel, Marga Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4324
donnerstags, ab 01. Oktober
17.00 - 18.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
59,00 €

Bernd Menzel, Marga Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4325
donnerstags, ab 01. Oktober
18.45 - 20.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
59,00 €

Kundalini - Yoga

... ist sehr effektiv und wirkt nachhaltig. Die einzelnen Übungen wirken für sich und in einer bestimmten Abfolge auf den ganzen Körper. Es gibt eine bessere Durchblutung, mehr Flexibilität und einen tiefen Atem. Rückenschmerzen werden geringer und können sich sogar auflösen. Das Nervensystem wird stabiler und gibt mehr Gelassenheit für den Alltag. Durch Meditationen werden Gedanken bewusster, es werden Alternativen zum endlosen Grübeln erlebt und ein wohliges Gefühl von innerer Ruhe stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Decke, wenn vorhanden eine Yogamatte, warme Socken und auch Wasser zum Trinken mit.

Harpurkh A. Zeiger, Lehrerin für Kundaliniyoga
Kurs-Nr. CE4326
montags, ab 28. September
19.45 - 21.15 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Villa Edith, Hannoversche Heerstr. 22
92,40 €

Bewegung

Mit Schwung in den Tag

Mobilisieren, kräftigen und dehnen des ganzen Körpers mit besonderen Übungen für einen starken Rücken - das bringt Sie schwingvoll in den Tag!

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin; UL Prävention HuB/HKT

Kurs-Nr. CE4501
mittwochs, ab 30. September
09.30 - 10.30 Uhr, 9 Vormittage (12 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Gymnastikraum
39,00 €

Gymnastik für den ganzen Körper am Vormittag

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper - „vom Scheitel bis zur Sohle“ - ansprechen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4502
donnerstags, ab 01. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
46,70 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur am Vormittag

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen in jedem Alter, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen möchten. Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4503
donnerstags, ab 01. Oktober
10.10 - 11.10 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
46,70 €

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4504
donnerstags, ab 01. Oktober
11.15 - 12.15 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
46,70 €

Gymnastik für Problemzonen

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problemzonen Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4505
montags, ab 28. September
10.00 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
65,00 € ... hier trainieren Sie intensiv!!
Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4506
dienstags, ab 08. September
09.00 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
56,30 €

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4507
dienstags, ab 08. September
10.10 - 11.10 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
56,30 €

Beate Schadinsky, Sportlehrerin
Kurs-Nr. CE4508
dienstags, ab 08. September
19.00 - 20.00 Uhr, 17 Abende (22,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
73,70 €

Aufbauendes Rückentraining am Vormittag

Ein ganzheitliches Training für gezielte Kraft unterstützt eine gute Haltung, die Beweglichkeit und Stabilität inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4509
mittwochs, ab 30. September
09.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4510
mittwochs, ab 30. September
10.00 - 11.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4511
mittwochs, ab 30. September
11.00 - 12.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden. An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren.

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4512
mittwochs, ab 30. September
19.10 - 20.10 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
43,30 €

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4513
mittwochs, ab 30. September
20.15 - 21.15 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
43,30 €

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Die Gefahr, Osteoporose zu bekommen, ist besonders in der Mitte des Lebens groß. Eine der Säulen dagegen anzugehen, also vorbeugend zu arbeiten, ist die Bewegung bzw. die gezielte Gymnastik. Diese beinhaltet ein rückengerechtes Haltungsverhalten im Alltag, Arbeit in die Aufrichtung, d.h. Kräftigung und Dehnen der Muskulatur (z.B. mit Hanteln und Thera-band), Koordinations- und Balanceübungen.

Siegrun Thierbach, Physiotherapeutin

Kurs-Nr. CE4514

**montags, ab 28. September
15.00 - 16.00 Uhr, 9 Nachmittage
(12 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
39,00 €

Fit und aktiv

Sport für den Mann

Erik Zeiske, Sportlehrer

Kurs-Nr. CE4515

**donnerstags, ab 08. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)**

Celle; Realschule Westercelle, Schulstr. 4,
Turnhalle
39,00 €

Aerobic & viel mehr

Mit Bewegungselementen aus den Bereichen Aerobic, Gymnastik und Entspannung entsteht ein abwechslungsreiches Programm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Viktoria Vald, Aerobic-Instructor

Kurs-Nr. CE4516

**dienstags, ab 29. September
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
43,30 €



Zumba

zum Gute-Laune-Tagesabschluss

Ein mitreißendes Workout erwartet Sie: exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und macht richtig Spaß. Sie gewinnen Energie und Kraft.

Zahra Ekinci, Zumba-Lehrerin

Kurs-Nr. CE4517

**montags, ab 14. September
20.00 - 21.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen,
Berlinstr. 1, Gymnastikraum
52,00 €

Zahra Ekinci, Zumba-Lehrerin

Kurs-Nr. CE4518

**mittwochs, ab 16. September
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

„Pferdesport“

Auffrischung oder Neubeginn in Theorie & Praxis

Eine Chance für Erwachsene, die schon länger mit dem Gedanken spielen, ihre Pferdeliebe aus der Jugendzeit wieder aufzufrischen oder neu zu entdecken ... Ebenso ist dies ein Angebot für Neueinsteiger/-innen, die unter gleichgesinnten Erwachsenen den Umgang mit dem Pferd in Theorie und Praxis erlernen möchten. Hier können Sie evtl. Ängste abbauen, den Alltagsstress für einige Zeit vergessen und sich (wieder) mit dem Pferdevirus infizieren.



Der Auffrischung der Reitkenntnisse aus der Jugend oder dem Neubeginn steht eigentlich nichts im Weg!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen - falls vorhanden - eine Reitkappe oder einen Fahrradhelm und festes Schuhwerk mit.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainerin; Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr. CE4524

**montags, ab 02. November
19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)**

Reithalle in Klein Hehlen, Dorfstr. 7
44,00 €

Tanz

Tanzen!

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit; es ist aber gleichzeitig ein hervorragendes Training für Herz & Kreislauf, Kopf & Füße. Bei Kreistänzen aus vielen Ländern lernen wir auch Kultur und Lebensweise anderer Völker kennen. Jung & alt - alle sind willkommen.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. CE4601

**dienstags, ab 29. September
15.00 - 16.30 Uhr, 8 Nachmittage
(16 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
48,00 €

Folkloretänze

Wochenendseminar

Rhythmisch - gefühlvoll - ausgelassen - besinnlich ... Folkloretänze bieten eine faszinierende Vielfalt. Es sind Kreistänze, die zum Leben, der Kultur der Menschen dazugehören.

Tanzen Sie einmal wieder, hier können Sie allein kommen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen leichte (Tanz-)Schuhe mit.

Brigitte Niemeyer, Tanzleiterin für meditativen Tanz und für Folkloretänze

Kurs-Nr. CE4602

**Samstag, 10. Oktober, 16.00-18.15 Uhr
und Sonntag, 11. Oktober, 10.00-12.15 Uhr (6 UStd.)**

Raum der Dozentin, Kiefernhein 4, Celle
18,60 €

Orientalischer Tanz - „Raks Sharki“ Grundstufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.

Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper.

Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.

Probieren Sie es einfach einmal aus ...

Bitte tragen Sie möglichst Gymnastikleidung und bringen Gymnastikschuhe und eine Tuch für die Hüften mit.

Christine Witting

Kurs-Nr. CE4603

**mittwochs, ab 30. September
20.35 - 21.35 Uhr, 8 Abende
(10,67 UStd.)**

Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen,
Berlinstr. 1, Gymnastikraum
33,10 €

Orientalischer Tanz - „Raks Sharki“ Aufbaustufe

Nach dem warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, langsame und schnelle Trommeltänze, Tänze mit dem Fächer, Tänze mit der Isis-Wings, Leuchtertänze, den Schimmy ... und wir erlernen den sicheren Umgang mit den Zimbeln, der sofort mit Tanzschritten kombiniert wird.

Christine Witting

Kurs-Nr. CE4604

**mittwochs, ab 30. September
19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)**

Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen,
Berlinstr. 1, Gymnastikraum
49,60 €

Tanz-Crashkurs Wochenendseminar

Wer bisher noch gar nicht oder wenig getanzt hat und einfach einmal verschiedene Tänze ausprobieren möchte, der ist hier genau richtig. Discofox, Walzer, Foxtrott ... die „Grundausstattung“ für jede Tanzfeier erlernen Sie im Nu.

Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer

Kurs-Nr. CE4605

**Freitag, 16. Oktober, 20.00 - 22.00 Uhr,
Samstag, 17. Oktober und Sonntag, 18. Oktober jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr.
(8 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
27,00 €

Discofox Wochenendseminar

Haben Sie Lust auf den meistgetanzten Tanz in Deutschland? Dann sollten Sie mitmachen; hier erlernen Sie die Schritte und bestimmt werden Sie Lust auf viel mehr bekommen ... vielleicht im Januar-kurs 2016?!

Discofox tanzen Sie zu fast jeder Musik (4/4 Takt) und auf fast jeder Veranstaltung! Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer

Kurs-Nr. CE4606

**Freitag, 06. November, 20.00 - 22.00 Uhr,
Samstag, 07. und Sonntag, 08. November jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr.
(8 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
27,00 €

... noch mehr Discofox - im Neuen Jahr Aufbaukurs Wochenendseminar

Sie kennen die Grundschriffe oder haben an unseren Discofox-Tanzkursen bereits teilgenommen? Sie möchten mehr ... mehr „Figuren“ kennen lernen, ausprobieren und üben, um im Neuen Jahr noch viel mehr Spaß auf der Tanzfläche zu haben? Dann sollten Sie dieses Wochenende auf keinen Fall verpassen. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer

Kurs-Nr. CE4608

**Freitag, 22. Januar, 20.00 - 22.00 Uhr,
Samstag, 23. und Sonntag, 24. Januar jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
27,00 €

Kochen & Genießen

Kulinarisch reisen durch Europa

Wir zeigen Ihnen das kulinarische Europa mit Rezepten, die Ihnen Spaß machen und Gerichten, die ganz einfach schmecken!

Anneliese Stadie

Kurs-Nr. CE4801

**dienstags, ab 22. September
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)**

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
42,30 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Anneliese Stadie

Kurs-Nr. CE4802

**mittwochs, ab 23. September
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)**

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
42,30 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Regionales aus der Heide traditionelle Landfrauenrezepte

Gehen Sie auf eine kleine Entdeckungsreise durch die Heide, genießen Sie heimische Produkte, die wir frisch & lecker zubereiten. Gerichte mit unseren einzigarti-

gen Heidekartoffeln, dem besonderen Heidehonig. Oder - genießen Sie die vielen typischen Buchweizenrezepte und - wenn Sie mögen - auch Fisch- und Fleischgerichte aus unserer „Heimat“.

Anneliese Stadie

Kurs-Nr. CE4803

dienstags, ab 06. Oktober

18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
44,40 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Herbstgenüsse

Jede Jahreszeit hat seine Besonderheiten. Freuen Sie sich auf eine bunte Küche mit allem, was diese Zeit zu bieten hat und freuen Sie sich auf ansprechende Rezeptideen.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr. CE4804

donnerstags, ab 08. Oktober

18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
45,40 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Vegane Küche

Kreative Rezepte und Wissenswertes zum Veganismus - das ist ideal für Einsteiger, Ausprobierer und auch für Teilnehmende mit (Grund-)Erfahrungen. Wir kochen, backen, genießen und tauschen uns aus.

Petra Griefe, staatl. anerk. Diätassistentin

Kurs-Nr. CE4805

dienstags, ab 24. November

18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
44,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Türkische Köstlichkeiten

Gastfreundschaft wird in der Türkei groß geschrieben. Sehr gern lädt man Freunde und Familie ein und versammelt sich mit ihnen um einen üppig gedeckten Tisch. Ein bisschen davon werden wir an unseren Kochabenden erleben. Wir bereiten eine Auswahl an typischen Vorspeisen, Hauptgerichten und - wenn Sie mögen - auch Nachspeisen vor. Tauchen Sie in diese Geschmackswelt ein, bereichern Sie Ihre Alltagsküche mit anderen Gewürzkomponenten.

Fusun Meyer, Lehrerin

Kurs-Nr. CE4806

mittwochs, ab 04. November

18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
38,90 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

NAMASTE - Willkommen in der Indischen Küche

Indien, ein Land der Gegensätze, bittet hier zu Tisch. Authentische Gerichte sowohl aus dem Norden als auch aus dem Süden bereiten Sie zu und können dabei, während wir uns hier auf Weihnachten vorbereiten, einen gedanklichen Ausflug in die Ferne wagen.

Shruthi Malur

Kurs-Nr. CE4807

Dienstag, 08. Dezember und Donnerstags, 10. Dezember jeweils von 18.30 - 21.30 Uhr (8 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
41,40 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Hinweis: „Ayurveda Seminare“ mit unterschiedlichen Schwerpunkten, siehe Bereich Gesundheit, Nr. CE 4115 bis 4120.

Italienische Weihnacht

... das ist immer ein großes Familienfest, verbunden natürlich auch mit etwas Arbeit. Damit Sie Ihr Fest genießen können, bieten wir Ihnen ein paar Stunden köstlicher, italienischer Entspannung an. Espresso genießen - in aller Ruhe und in Gemeinschaft kleine Gerichte vorbereiten und verspeisen und ... noch die eine oder andere Anregungen für das eigene Fest mitnehmen.

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. CE4808

Freitag, 18. Dezember, 17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)

Hambühren; ehemalige Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
37,30 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Bitte denken Sie auch daran, ein Geschirrtuch mitzubringen!

Kulinarische Männerrunde

Thema: Fisch trifft Wild - und nun?

Zwei, die sich eigentlich gar nicht treffen, bringen wir an unseren Kochabenden zusammen. Mal schauen, was unser Gaudium dazu sagt, denn unsere Rezeptauswahl verspricht Hochgenuss!

Anneliese Stadie

Kurs-Nr. CE4809

mittwochs, ab 07. Oktober

18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
47,40 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Single Malt Whisky

Single Malt Whisky ist ein beliebtes, wenn nicht gar ein Kultgetränk geworden. Allerdings ist der Zugang aufgrund der Vielfalt und Komplexität des Themas nicht ganz einfach. Erschwerend kommt hinzu, dass ein guter Single Malt weder für ein paar Euro noch überall zu haben ist.

Das Seminar versteht sich daher als ein ganz praktischer Ratgeber durch die Welt dieser hochwertigsten aller Whiskys. Sie erfahren, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken. Auch Historie und Trinkkultur sind ein Thema.

Wichtig ist aber zu erfahren, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten - und systematisch - erschließen, wie und warum sich typische, zum Teil regional geprägte Whiskystile entwickelt haben. In unserem Seminar wird

es aber auch ganz praktisch zugehen; zum Beispiel mit zehn verschiedenen, typischen Single Malt Whiskys, so dass für Abwechslung und Kurzweil gesorgt ist.

Karl-Heinz Finger

Kurs-Nr. CE4810

Freitag, 27. November, 18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
39,80 € (einschließlich Verkostung)



Auf ein Glas Wein im Neuen Jahr!

Ein Treffpunkt für Weinliebhaber & Weinliebhaberinnen und natürlich für alle, die es werden möchten ... Kleine Köstlichkeiten, die wunderbar zu einem Glas Wein passen, begleiten uns beim Verkosten verschiedener Weine. Ganz nebenbei, in gemütlicher Runde, gibt es viele Informationen zum deutschen Wein.

Gudrun Reske-Achenbach, Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr. CE4811

Donnerstag, 14. Januar 2016, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
32,50 € (einschließlich Lebensmittelkosten + Weinproben)

Gudrun Reske-Achenbach, Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr. CE4812

Dienstag, 19. Januar 2016, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
32,50 € (einschließlich Lebensmittelkosten + Weinproben)

Wassersport

Ob Sportboot oder Segelyacht

Was Sie über den Wassersport wissen sollten - ein Informationsabend

Ob Sie gemütlich auf dem Wasser „schipperrn“ möchten oder Touren planen und so von einem sportlichen Urlaub auf See träumen - die VHS Celle bietet Vorbereitungskurse zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind. Der Sportbootführerschein-See (SBF/See) ist ein Grundlagenschein und Voraussetzung für weitere gesetzlich vorgeschriebene Befähigungszeugnisse.

Es kommt dann auf Ihre Interessen an. Dieser Abend gibt Ihnen hinreichende Informationen auf all Ihre Fragen:

- Wo brauche ich welchen Führerschein? Kann ich nicht auch ohne Schein

fahren?

- Was bedeutet Sportbootführerschein See und Binnen? Was ist der Sportküstenschifferschein?
- Funk an Bord, ist das heute Pflicht?
- Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?
- Wie sind Chancen und Zeitaufwand, um die Prüfungen zu bestehen?
- Es entstehen zusätzliche Kosten für Lernmaterial, Praxis und Prüfungen. Mit welchen Ausgaben muss ich für den von mir angestrebten Schein wirklich rechnen?

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Kurs-Nr. CE4901

Montag, 28. September, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei.

Sportbootführerschein Binnen und See - Basismodul Wochenendseminar

Die Sportbootführerscheine Binnen und See werden künftig als Modulsystem geprüft. Es gibt ein gemeinsames Basismodul und darauf aufbauende Module für Binnen und See. Basisfragen sind im Binnen- und Seebereich identisch.

Das Basismodul wird nur einmal geprüft und befreit dann bei einer weiteren Prüfung von diesen Fragen. Wer bereits einen Sportbootführerschein hat, ist bei einer Prüfung zum jeweils anderen Schein von der Beantwortung der Basisfragen befreit.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Kurs-Nr. CE4902

Samstag, 03. Oktober, 10.00 - 16.00 Uhr (6 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,00 €

Sportbootführerschein, See (SBF-See) Wochenendseminar

Für angehende Segler/-innen ist der gesetzlich vorgeschriebene SBF-See notwendig, da er für die Prüfung zum Sportküstenschifferschein (SKS) zwingend unerlässlich wird.

In diesem Seminar werden die seespezifischen Fragen bearbeitet und Sie werden auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Wer noch keinen Sportbootführerschein hat, muss bei einer Prüfung auch die Basisfragen beantworten, die im Seminar „Basismodul“ (siehe Nr. CE 4902) bearbeitet werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 05. Dezember 2015

Die Prüfungsgebühr beträgt ca. 75,00 € und wird mit dem Dozenten abgerechnet. Die erforderliche Praxisausbildung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Die notwendigen Arbeitsmittel - sowohl für das Seminar als auch für die spätere Praxis - werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmenden abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Kurs-Nr. CE4903

Samstag, 10. Oktober und 14. November; Sonntag, 11. Oktober und 15.

November jeweils von 10.00 - 16.00

Uhr (28 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

96,00 € (ohne Prüfungsgebühr)

Sportbootführerschein Binnen Wochenendseminar

Vorgesehener Prüfungstermin: 05. Dezember 2015

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Kurs-Nr. CE4904

Sonntag, 04. Oktober und Samstag, 07.

November jeweils von 10.00 - 16.45

Uhr (15,33 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

79,00 €

Sportküstenschifferschein (SKS) Wochenendseminar

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Kurs-Nr. CE4905

freitags, 08. und 22. Januar jeweils von

18.30 - 21.45 Uhr;

samstags, 09. und 23. Januar und

sonntags, 10. und 24. Januar 2016 je-

weils von 09.00 - 17.30 Uhr (44 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

176,00 € (Hinzu kommt die Prüfungsgebühr, die über den Dozenten abgerechnet wird.)

Resilienz

**- wie man bei Krisen und schwierigen
Situationen zum Steh-auf-Menschen wird
(Teilzeitbildungsurlaub)**

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen gut zu meistern. Diese hängt nicht von der Persönlichkeit ab, sondern lässt sich trainieren. Sie lernen eine Vielzahl von Strategien für innere Stärke, Widerstandsfähigkeit, Energie und Lebensqua-

lität im Alltag.

Was erwartet Sie:

Der Begriff Resilienz und Überblick über die Resileinzforschung. Sie lernen das Konzept der sieben Resilienz Faktoren kennen, dessen Bedeutung und Nutzen, um situationsspezifisch handeln zu können. Sie entdecken Ihre Ressourcen im Umgang mit Stress und Belastungen und lernen durch praktische Übungen, wie

Sie auf diese bei Bedarf zurück greifen können.

Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainee-
rin, Lerncoach/-trainerin

Kurs-Nr. CE4130

**Montag, 15. bis Mittwoch, 17. Februar,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr (24 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal

96,00 €



Tanzen in der VHS die aktuellen Herbst 2015 - Termine

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener

Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen...

Vorgesehene Termine: Samstags (vierzehntäglich)

19.9.; 3.10.; 17.10.; 31.10.; 14.11.; 28.11 und 12.12.2015

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde

Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Die VHS Celle sucht Sie!

Ob Einzelvortrag, wöchentlicher (Abend)Kurs, Intensivwochen oder berufliche Qualifizierung, kommen Sie mit uns über Ihre Einsatzmöglichkeiten bei uns ins Gespräch!

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

www.vhs-celle.de/über uns/unser Team

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).

Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden angeboten:

Mensch und Gesellschaft:	CE1101 Vom Kaiserreich zur Demokratie	11.10. - 21.10.2015
	CE1110 Bergen Belsen	13.06. - 17.06.2016
Kommunikation/Rhetorik	CE1718 Erfolgreich kommunizieren durch NLP	07.03. - 11.03.2016
	CE1901 Rhetorik	18.01. - 22.01.2016
	CE1908 Führungskräftetraining	02.11. - 06.11.2015
Sprachen:	CE3116 Business English	26.10. - 30.10.2015
Gesundheit:	CE4101 Ruhe und Kraft tanken	29.02. - 04.03.2016
	CE4102 Eine andere Rücken-+ Gesundheitskultur	18.04. - 22.04.2016
	CE4301 Runter mit dem Stress	25.04. - 29.04.2016
EDV:	CE5102 Windows und Microsoft Office	18.01. - 22.01.2016
	CE5110 Tabellenkalkulation	26.10. - 30.10.2015
	CE5141 AutoCad	09.11. - 13.11.2015
	CE5142 Revit-Architecture	11.01. - 15.01.2016
	CE5715 Joomla!Opfern Source Content	02.11. - 06.11.2015
	CE5804 Arbeitsrecht für die Personalabrechnung	12.10. - 16.10.2015
	CE5820 SAP R/3	16.11. - 20.11.2015
	CE5826 SAP R/3	25.04. - 29.04.2016



Programmbereichsleitung:
Markus Fink

EDV



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 22. September, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.

Wir erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizenzierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.

Apple

Apple: Einstieg in die Mac-Welt - Grundkurs Wochenendkurs



Noch nie war es so einfach, die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einem Apple Computer zu lernen und zu verstehen.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit eigenem Apple-Notebook, welches zum Kurstermin mitgebracht werden muss!

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5101

**Samstag, 23. Januar 2016,
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B
38,00 €

Betriebssysteme/Office

Windows 7 und Microsoft Office Bildungsurlaub

Nach dem Kurs können Sie mit Windows 7 umgehen. Zusätzlich kennen Sie die Grundlagen der Office-Suite.

Sie lernen...

- das Betriebssystem, Hard-/Softwarevoraussetzungen, Installation, Inbetriebnahme eines PCs
- Systemsteuerung, Benutzerverwaltung
- Desktop, Dateiverwaltung, Dateien drucken
- Office-Paket mit Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Zahlreiche Übungsaufgaben zur Vertiefung

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit einem PC gemacht haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Kurs-Nr. CE5102

**Montag, 18. bis Freitag, 22. Januar 2016,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum
140,00 €

PC-Einstieg mit Windows Wochenendkurs

Der Kurs ist für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten oder nur geringe Kenntnisse haben. Nach dem Kurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5103

**Freitag, 16. Oktober, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 17. Oktober, 08.00 - 17.00 Uhr**

**Sonntag, 18. Oktober, 08.00 - 13.00
Uhr (20 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum
65,00 €

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt

Kurs-Nr. CE5104

dienstags, ab 03. November

18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

MS-OFFICE Anwendungen für Einsteiger/-innen WORD, EXCEL, POWERPOINT Wochenendkurs

Sie lernen...

- den Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint
- Word: Texteingabe und -formatierung, Einbinden von Grafiken
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten

Bringen Sie zum ersten Abend Ihre Fragen mit.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5105

**Freitag, 13. November, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 14. November, 08.00 - 17.00
Uhr (15 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum
56,30 €

Textverarbeitung

An der VHS Celle können Sie Prüfungen zu Windows und Office ablegen. Es handelt sich um international anerkannte Prüfungen des Xpert Europäischen Computerpass. Nähere Informationen und Beratung: Markus Fink 05141/929823

Textverarbeitung mit WORD 2013

Grundlagen und Formatierung

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernen Textverarbeitung erstellen.

Sie lernen...

- WORD-Benutzeroberfläche und Programmeinstellungen
- Text erstellen, bearbeiten und korrigieren, Text markieren, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Silbentrennung, automatische Korrekturfunktion
- Zwischenablage verwenden (Text kopieren oder verschieben)
- Text suchen und Text ersetzen
- Grundlagen der Textgestaltung mit Zeichen- und Absatzformatierung und einfachem Seitenlayout
- Seitenansicht, Drucken
- Dateiablage

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Kurs-Nr. CE5106

mittwoch, ab 07. Oktober

18.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

83,00 € (inklusive Lernmittel)

Präsentation

Präsentation mit POWERPOINT 2013

Nach dem Kurs können Sie ansprechende Präsentationen systematisch erstellen. Außerdem wissen Sie, was über die Technik hinaus wichtig für eine gelungene Präsentation ist.

Sie lernen...

- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen und Objekte integrieren

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt

Kurs-Nr. CE5107

Freitag, 09. Oktober, 18.30 - 21.40 Uhr

Samstag, 10. Oktober, 09.00 - 16.15 Uhr

Sonntag, 11. Oktober, 09.00 - 12.15

Uhr (16 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

67,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2013

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...

- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer

Kurs-Nr. CE5108

montags, ab 28. September

18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

80,00 € (inklusive Lernmittel)

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer

Kurs-Nr. CE5109

Freitag, 20. November, 17.45 - 21.40 Uhr

Samstag, 21. November, 08. - 17.00 Uhr

Sonntag, 22. November, 08.- 12.15 Uhr (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

80,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL Bildungsurlaub

Nach dem Kurs können Sie die Tabellenkalkulation Excel effizient bedienen, um Aufgaben schnell und zuverlässig lösen zu können.

Sie lernen...

- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Funktionen und Namen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagramme

Nach Absolvierung des Kurses kann die Prüfung „Tabellenkalkulation“ für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Kurs-Nr. CE5110

Montag, 26. bis Freitag, 30. Oktober,

jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

175,00 € (inklusive Lernmittel)

OneNote

Das Werkzeug zur Selbstorganisation

OneNote ist mehr als nur die EDV-Umsetzung eines Notizbuches bzw. Papierordners. Sie können Informationen sammeln, strukturieren und zu einem Wissensarchiv zusammenfassen. Innerhalb verschiedener Notizbücher kann man nicht nur Texte, sondern auch Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten. Zudem kann man diese Informationen auch andere Personen zukommen lassen oder im Team nutzen. Der große Vorteil: Alles ist gleichzeitig geöffnet und liegt zur Arbeit bereit.

Sie lernen...

- Elemente des Anwendungsfensters
- Notizen organisieren und verwalten
- Notizbücher, Abschnitte und Seiten erstellen
- Verschiedene Inhalte einfügen
- Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint)
- Arbeiten im Team

Oliver Schlickeisen, Dipl.-Ing.

Kurs-Nr. CE5111

dienstags, ab 06. Oktober

18.30 - 21.40 Uhr, 2 Termin (8 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

26,00 €



**Fachkraft IT im Bereich:
Beruf und Qualifizierung**

Webseitendesign

Die eigene Homepage individuell mit HTML, CSS

Nach dem Kurs können Sie eine individuelle eigene Internetseite erstellen: von der Planung der Homepage über die verschiedenen Techniken der Webseitengestaltung bis zur erfolgreichen Übertragung in das Internet.

Sie lernen...

- Übersicht über verschiedene Techniken (Baukasten, Management System, Individualseite)
- Programme zur Gestaltung von Internetseiten
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- Cascading Style Sheet (CSS)
- Einbindung von JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)
- Erstellen einer Image Map
- Formular erstellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker

Kurs-Nr. CE5120

donnerstags, ab 12. November

18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

75,00 €



**CMS Online Designer im
Bereich: Beruf und Qualifizierung**

Bloggen mit Word Press

Was ist eigentlich ein Blog? Die einen beschreiben es als einfache Webseite, als Tagebuch (z. B. im Urlaub) oder als Informationssammlung zu allen Themen des privaten und auch beruflichen Bereichs. Wordpress ist eine sehr verbreitete, unabhängige und kostenlose Blog-Software, damit können Sie Ihre Interessen und Leidenschaften im Internet ansprechend veröffentlichen. Oder Sie halten Kontakt zu Freunden und Familie, indem Sie Ihre Aktivitäten im privaten Blog verewigen.

Oliver Schlickeisen, Dipl.-Ing.

Kurs-Nr. CE5121

dienstags, ab 03. November

18.30 - 21.40 Uhr, 3 Termine (12 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

39,00 €

CAD

AutoCAD

**Konstruktion und Visualisierung
Bildungsurlaub**

Dieser Kurs führt Sie von den ersten Schritten bis hin zur professionellen Anwendung durch AutoCAD. Die meisten Beispiele sind auch für AutoCAD LT anwendbar.

Sie lernen...

- Installation und erste Schritte
- Benutzeroberfläche von AutoCAD
- Funktionen der Maustasten, Griffe und Objektauswahlen
- Befehlseingabemöglichkeiten
- Anwendungsstatusleiste
- Techniken der Konstruktionszeichnung
- Zeichnungen ändern und per Parameter anpassen
- 2D-Zusammenstellungszeichnung
- Dreidimensionale Konstruktionen
- Unterschiedliche Dateiformate importieren und exportieren

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur

Kurs-Nr. CE5141

**Montag, 09. bis Freitag, 13. November,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

190,00 €

Revit-Architecture

Bildungsurlaub - Januar 2016

Lernen Sie das speziell für die Gebäude-datenmodellierung (Building Information Modelling) konzipierte CAD-System für Architekten, Bauzeichner und andere Planer im Hochbau kennen.

Von der Benutzeroberfläche bis hin zur Planausgabe werden die grundlegenden Werkzeuge zur Erstellung eines Gebäude-modells erläutert.

Anhand eines Projektes lernen Sie, wie einfach das Arbeiten mit Revit Architecture ist, da durch die parametrische Technologie und die zentrale Speicherung alle Änderungen für das gesamte Projekt wirksam sind. Unabhängig davon, ob Sie die Änderung in Modellansichten, Zeichnungen, Bauteillisten, Schnitten oder Planansichten vornehmen.

Sie lernen...

- Benutzeroberfläche und Einstellungen
- Ebenen
- Gebäude konstruieren mit Bauteilen (Wände, Fenster, Türen, usw.)
- Bemaßung, Beschriftung
- Ableitung von Schnitten und Ansichten
- Planerstellung

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur

Kurs-Nr. CE5142

**Montag, 11. bis Freitag, 15. Januar 2016,
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

190,00 €

Mobile Geräte und Telekommunikation

Mobilfunk mit Handy, Smartphone und Tablet

Wissenswertes rund um die „kleinen Mobilfunkgeräte“

Wie funktioniert Mobilfunk eigentlich? Brauche ich ein Handy, ein Smartphone oder ein Tablet? Ein iPhone, ein Gerät mit Android, Windows Phone oder doch etwas anderes? Welches Netz und welcher Anbieter sind für mich richtig? An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Sie lernen...

- Unterschiede zwischen den verschiedenen Systemen
- technische Fachausdrücke verstehen
- Netze, Anbieter, Vertragsarten, Kosten(-fallen)
- Einsatz im Ausland
- Hinweise zur (Notfall)Ortung

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Kurs-Nr. CE5150

montags, ab 30. November

17.30 - 19.45 Uhr, 2 Termine (6 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

19,50 €



**Mobil telefonieren siehe
auch Bereich Technik
CE1411**

Android für Einsteiger/-innen

Schritt für Schritt werden Sie ihr Android Gerät kennen lernen. Vom Auspacken bis zum Telefonieren und Surfen.

Sie lernen...

- erstes Einschalten und Einrichten
- erste Schritte mit dem Gerät
- telefonieren und grundlegende Funktionen

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator

Kurs-Nr. CE5151

donnerstags, ab 01. Oktober

18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

39,00 €

Android Smartphones und Tablets Workshop

Android ist neben iOS von Apple das erfolgreichste Smartphone-Betriebssystem. Lernen Sie das System noch besser kennen und bringen Sie Ihre eigenen Fragen mit!

Sie lernen...

- Grundlagen
- Möglichkeiten und Gefahren
- Anwendungen, Browser und Apps. Wo finde ich die richtigen und auf was gilt es zu achten?

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Sie sollten schon erste Erfahrungen mit einem Android Gerät gemacht haben.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator

Kurs-Nr. CE5152

donnerstags, ab 05. November

18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

52,00 €



Iphone, Ipad, Ipod Touch Wochenendkurs

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben. Nach dem Kurs kennen Sie Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden, und wissen, wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.

Sie lernen...

- Einrichten der Geräte
- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand - was kommt noch?

Rainer WeBlowsky, Dipl.-Ingenieur

Kurs-Nr. CE5153

Samstag, 17. Oktober, 09.00 - 14.00 Uhr

Samstag, 31. Oktober, 09.00 - 14.00

Uhr (12 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

45,00 €

Telefonieren über Voice over IP (VoIP)

Technik, Hintergründe, Installation

Bis 2018 müssen alle Haushalte ihre Telefonie auf digitale Übertragung (Voice over IP) umgestellt haben.

Das bedeutet für viele, dass Sie neue Technik anschaffen und diese auch installieren müssen.

An diesem Abend erfahren Sie alles über die neue Technik und wie Sie die Umstellung bewerkstelligen.

Sie erfahren...

- Technik von VoIP
- Hintergründe der Umstellung
- Erforderliche Geräte und deren Konfiguration
- Tipps und Tricks zur Umstellung

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator

Kurs-Nr. CE5160

**Montag, 09. November,
18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal

10,00 €

Mein individuelles Fotobuch Vom digitalen Bild zum CEWE Fotobuch

Familienfotos, Bilder von der Urlaubsreise oder der spontane Schnappschuss - es gibt unzählige Momente, die Sie in einem Fotobuch festhalten und ansprechend präsentieren können. Auch als Geschenk kommt ein Fotobuch sehr gut an.

Im Laufe dieses Kurses erhalten Sie eine Reihe von Tipps&Tricks und lernen beispielhaft, wie Sie mit der kostenlosen CEWE FOTOWELT-Software einfache Bildkorrekturen durchführen, ein Fotobuch arrangieren, mit Texten versehen und anschließend bestellen.

Sie lernen...

- Download eines Fotoalbumprogramms
- Umgang mit der Software
- Bilderimport, Texteingabe
- Gestaltung des Fotoalbums
- Informationen zur Abgabe bzw. Upload ins Internet zum Anbieter.

Wer auf einem Datenträger (DVD oder USB-Stick) eine Auswahl eigener Bilder mitbringt, kann gleich mit der Gestaltung seines persönlichen Fotobuchs beginnen. Für die Teilnehmenden gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer

Kurs-Nr. CE5170

**Samstag, 07. November,
08.00 - 17.00 Uhr (10 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

35,00 €



**Bildbearbeitung siehe
auch Bereich Foto**

EDV-Kurse für Frauen

Textverarbeitung mit WORD 2013

für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernen Textverarbeitung erstellen.

Sie lernen...

- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen,

Schattierungen)

- Aufzählungen, Nummerierungen, Tabulatoren, Tabellen
- Dokumente speichern und drucken

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.

Kurs-Nr. CE5402

**dienstags und freitags,
29. September - 13. Oktober,
08.30 - 11.40 Uhr, 5 Termine (20 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum

88,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2013

für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...

- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin

Kurs-Nr. CE5403

**dienstags und donnerstags,
29. September - 15. Oktober,
14.30 - 17.40 Uhr, 5 Nachmittage (20 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum

88,00 € (inklusive Lernmittel)

EDV für Senioren/-innen

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 22. September, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.

Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs für Senioren/innen

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde oder Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden feststellen, dass „computern“ nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Sie lernen...

- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Kurs-Nr. CE5501

**Montag, 05. bis Freitag, 09. Oktober,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I für Senioren/innen

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Sie lernen...

- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-„Zubehör“

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Kurs-Nr. CE5502

**Montag, 23. bis Freitag, 27. November,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs II für Senioren/innen

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt. Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Sie lernen...

- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden sollten den Aufbaukurs I besucht haben und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmenden sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Kurs-Nr. CE5504

Montag, 18. bis Freitag, 22. Januar,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

Diashows und Filme mit PICASA und WINDOWS MOVIE MAKER

Mit dem kostenlosen Programm PICASA und WINDOWS MOVIE MAKER können Sie Ihre Bilder als Diashow und Film präsentieren.

Sie lernen...

- Fotos von der Kamera auf den PC übertragen
- Einfache Bildkorrekturen durchführen
- Übergänge und Animationen nutzen
- Musik hinzufügen
- Diashow/Film auf DVD brennen

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Kurs-Nr. CE5505

Montag, 30. bis Freitag, 04. Dezember,
jeweils 14.30 - 17.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
70,00 €

VHS-Computerclub

Praktische Fragen am PC lösen für Senioren/innen

Im Computerclub haben Sie die Möglichkeit, sich beim lockeren Klön-Schnack über EDV-Themen auszutauschen - Kaffee inklusive! Ihre Themen werden dann gleich im EDV-Raum aufgegriffen. Sie können sich gegenseitig Möglichkeiten zeigen oder zusammen Neues ausprobieren. Erfahrene Dozenten begleiten Sie dabei. Mit Freude und unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie so Ihre Computerkompetenz.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs „PC-Einstieg mit Windows“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Kurs-Nr. CE5551

mittwochs, ab 12. August
15.00 - 17.30 Uhr, 5 Termine (16,67 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
50,00 €

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Kurs-Nr. CE5552

mittwochs, ab 21. Oktober

15.00 - 17.30 Uhr, 5 Termine (16,67 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
50,00 €

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Kurs-Nr. CE5553

mittwochs, ab 13. Januar
15.00 - 17.30 Uhr, 5 Termine (16,67 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
50,00 €

IT-Lehrgänge

Joomla!

Open Source Content Management System
Bildungsurlaub

Den Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Sie lernen...

- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (Moo-Tools)

Diese Veranstaltung ist Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Matthias Claußen, Systemanalytiker

Kurs-Nr. CE5715

Montag, 02. bis Freitag, 06. November,
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
187,00 € (inklusive Lernmittel)

Tastschreiben am PC



CMS Online Designer im
Bereich: Beruf und Quali-
fizierung

Tastschreiben am PC - intensiv

Sie lernen das 10-Finger-Tastschreiben im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin

Kurs-Nr. CE5901

mittwochs, ab 30. September
18.00 - 19.45 Uhr, 10 Abende
(23,33 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
75,80 €



Blaise Pascal:

genialer Naturwissenschaftler -
leidenschaftlicher Menschenkenner

Obwohl von Geburt (1623) an kränklich, wird er ein berühmter Mathematiker und Physiker. Schon mit 18 Jahren entwickelt er eine Rechenmaschine, wird Computerpionier. Als Philosoph sieht er Grenzen von Mathematik und Rationalismus; beide können zweierlei nicht beantworten: Wie ist unsere Stellung in der Welt? Was führt zum Seelenfrieden? Daher erkennen laut Pascal die großen Seelen, die alles mögliche Wissen erworben haben, ihre Unwissenheit. Sie geben sich hin an Gottes Offenbarung und Gnade, die selbst ein Geheimnis ist. Pascal starb mit 39 Jahren in Paris. Er hinterließ „Gedanken über die Religion“ - eine unvollendete Apologie der christlichen Religion.

Welche Impulse gibt Pascal uns zum Umgang mit Krankheit, zur Stellung des Menschen zwischen Nichts und Unendlichkeit? Kann die pascalsche Wette den Glauben an Gott begründen? Oder führt die „Logik des Herzens“ zur Wahrheit? Pascal selbst erfuhr mystisch Gewissheit, Freude, Frieden, und so Gott.

Die Schauspielerin Rosemarie Schilling rezitiert Texte von Pascal.

Dr. Helmut Geiger, Theologe,
Rosemarie Schilling, Schauspielerin

Kurs-Nr. CE1804

Mittwoch, 20. Januar,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
12,30 €

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage). Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden angeboten:

Mensch und Gesellschaft:	CE1101 Vom Kaiserreich zur Demokratie CE1110 Bergen Belsen	11.10. - 21.10.2015 13.06. - 17.06.2016
Kommunikation/Rhetorik	CE1718 Erfolgreich kommunizieren durch NLP CE1901 Rhetorik CE1908 Führungskräfte-Training	07.03. - 11.03.2016 18.01. - 22.01.2016 02.11. - 06.11.2015
Sprachen:	CE3116 Business English	26.10. - 30.10.2015
Gesundheit:	CE4101 Ruhe und Kraft tanken CE4102 Eine andere Rücken-+ Gesundheitskultur CE4301 Runter mit dem Stress	29.02. - 04.03.2016 18.04. - 22.04.2016 25.04. - 29.04.2016
EDV:	CE5102 Windows und Microsoft Office CE5110 Tabellenkalkulation CE5141 AutoCad CE5142 Revit-Architecture CE5715 Joomla!Open Source Content CE5804 Arbeitsrecht für die Personalabrechnung CE5820 SAP R/3 CE5826 SAP R/3	18.01. - 22.01.2016 26.10. - 30.10.2015 09.11. - 13.11.2015 11.01. - 15.01.2016 02.11. - 06.11.2015 12.10. - 16.10.2015 16.11. - 20.11.2015 25.04. - 29.04.2016



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Am Französischen Garten 1
29221 Celle

Tel.: 05141/12473 oder. 12476
Fax: 05141/127631
E-Mail: frauenundwirtschaft@celle.de
Internet: www.celle.de

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist eine Beratungsstelle zur beruflichen und betrieblichen Förderung von Frauen. Sie arbeitet dabei eng mit den Unternehmen vor Ort, Weiterbildungsträgern, der Agentur für Arbeit und weiteren Akteuren zusammen. Ziel ist es, die Erwerbstätigkeit und Qualifikation von Frauen zu fördern. Die Koordinierungsstelle bietet vertrauliche, kostenfreie Beratung sowie zielgruppengerechte Weiterbildungen an.

Die Koordinierungsstelle berät

- zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- über Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs
- über Fortbildungsangebote für Mütter/Väter während der Elternzeit
- zu Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten
- Ratsuchende bei ihrer individuellen Berufswegplanung und Bewerbungsstrategien
- bei Fragen zur Existenzgründung
- und informiert über die Chancen der Arbeitsvermittlung durch die Koordinierungsstelle.

Kooperationskurse der Volkshochschule Celle mit der Koordinierungsstelle

Hinweis zur Gebührenermäßigung

Frauen und Männer in Elternzeit und Frauen, die zu Kursbeginn keiner sozialversicherungs-pflichtigen Beschäftigung nachgehen, nicht verbeamtet oder selbstständig sind und/oder die Altersgrenze für den Erwerb von Altersbezüge noch nicht erreicht haben, können bei der Koordinierungsstelle eine Teilerstattung der Kursgebühren beantragen. Der Antrag ist spätestens bis Kursende zu stellen.

Kinderbetreuung

Auf Antrag kann während der Kursteilnahme eine finanzielle Unterstützung für eine Kinderbetreuung gewährt werden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist dem Fachdienst 80, Wirtschaftsförderung und Immobilien, der Stadt Celle zugeordnet und wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, des Landes Niedersachsen, der Stadt Celle, des Landkreises Celle und der Agentur für Arbeit Celle gefördert.





Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Schulabschlüsse Zweiter Bildungsweg

Versäumte Schulabschlüsse nachholen oder den Zugang zur Hochschule schaffen !

Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, den Start in das Berufsleben zu erreichen. Ohne einen Schulabschluss sind die Chancen gering. Der Zugang zur Hochschule/Fachhochschule ohne Reifezeugnis kann eine weitere interessante Perspektive sein!

Die VHS Celle bietet unterschiedliche Vorbereitungslehrgänge auf die staatlichen Prüfungen und Zugangsvoraussetzungen an.

Wir beraten Sie gern!

Interessenten/Innen für die u.g. Lehrgänge können sich in der Geschäftsstelle der VHS Celle, **Telefon 05141 – 92 98 0**, gern in eine **Interessentenliste eintragen lassen**. Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

CE6621 - laufender Lehrgang: Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 15/1

Beginn: 13. April 2015 - **Abschluss:** Februar/März 2016

Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.

Gebühr: monatliche Ratenzahlung; insgesamt 1040,- €

CE6620 - neue Lehrgänge: Tageslehrgang Realschule - trs 15/2 und trs 15/3

Beginn: 10. September 2015 - **Abschluss:** Juni 2016

Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.

Gebühr: monatliche Ratenzahlung; die Gesamtgebühr beträgt 1040,- €

CE6520 - neuer Lehrgang: Tageslehrgang Hauptschule - ths 15/2

Beginn: 05. Oktober 2015 - **Abschluss:** Juni 2016

Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr

(frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.)

Fächer: Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Arbeit/Wirtschaft und/bzw. Englisch. Hinzukommt ein individuelles Bewerbertraining sowie Unterstützung bei der Berufsfindung bzw. Ausbildungsplatzsuche

Gebühr: auf Anfrage

Lehrgänge in der JVA

Die VHS führt in der JVA Celle Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Folgende Lehrgänge und auch einzelne Kurse werden je nach Bedarf durchgeführt:

- Förderlehrgang
- Lehrgang Realschulabschluss
- Lehrgang Hauptschulabschluss

Hochschulzugang - Universitäten und Hochschulen sind offen für Sie!

Für ein Studium ohne Abitur in der entsprechenden Fachrichtung ist lediglich eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis im Ausbildungsberuf, aber keine Zugangsprüfung erforderlich.

CE6720 - Hochschulstudium ohne Reifezeugnis

Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen

Start März 2016 - Prüfung im Januar/Februar 2017

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen: dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber/innen auf die zentralen Prüfungen für den allgemeinen Teil vor.

Der besondere Teil, das Studienfach, wird an den jeweiligen Hochschulen vorbereitet.

Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.



Der Unterricht findet dreimal wöchentlich in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt.

Hinzu kommen noch ca. 4 bis 5 Wochenendtermine (samstags in Absprache). Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Gebühr: auf Anfrage

Studieren mit Beruf – auch ohne Abitur

Mit einer 3-jährigen abgeschlossenen Ausbildung und 3 Jahren **Erfahrung** in Ihrem Beruf können Sie **studieren**! Wir finden die **richtige Studienform** für Sie: Vollzeit, berufsbegleitend, online – oder ein Zertifikat, das in kurzer Zeit erwerbbar ist. Bereits erlangte **berufliche Vorkenntnisse** können Sie ggf. **anrechnen** lassen: Hochschulen prüfen die Gleichwertigkeit zum Studiengang.

Wir unterstützen Ihre Vorbereitung: auf www.ohn-kursportal.de finden Sie interaktive Online-Vorbereitungskurse.

Individuelle Beratung:

VHS Celle, Frau Tessa Twele, Tel.: 05141/ 929821

Servicestelle Offene Hochschule Niedersachsen gGmbH

www.offene-hochschule-niedersachsen.de

Tel.: 0511 / 36739410, info@servicestelle-ohn.de



Beruf und Qualifizierung

Markus Fink: Organisationsentwicklung; Kaufmännische Bildung · EDV/IT
Tessa Twele: vhsConcept; Irina Renz: Sprachen



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

Kommunikation/Rhetorik

Gut reden - aber wie?

Die Kunst des guten Fragens

Viele Fragen sind wahrscheinlich zu direkt formuliert und provozieren Blocks und Widerstände. Gelegentlich ist auch der Kommunikationskanal falsch gewählt und es entsteht kein Kontakt. Was ist zu tun? Um ein Gespräch in Schwung zu bringen oder neue Informationen zu bekommen, brauchen Sie eine ganze Reihe verschiedener Frageformen. Sie können Daten abfragen, eine Richtung vorgeben, jemanden erfreuen, ein weites Denken ermöglichen oder Kontakt herstellen. Möchten Sie in kompakter Form die wichtigsten Möglichkeiten kennenlernen? In diesem Seminar geht es sowohl um den Wunsch, mehr zu erfahren wie auch darum, Muster zu erkennen, die hinter den Antworten stecken. Kerngedanke des Seminars ist: „Ich bin o.k. + du bist o.k.“

Sie lernen ...

- lösungsorientierte Formulierungen (embedded commands)
- rhetorische Fragen (TZI)
- Antworten im Vorstellungsgespräch
- Fragen zum Wirklichkeitsbezug
- Schlüsselfragen zur Person (triadisch)
- konfrontierende Sätze/Gegenfragen
- Betrachtung: authentische Antworten

Für Arbeitsblätter entstehen Kosten von 7,00 €. Bitte mitbringen.

Christoph Teschner,
Trainer für Prozesskommunikation

Kurs-Nr. CE1901

**Samstag, 21. November,
10.30 - 17.00 Uhr (8 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
24,40 €



**Seminar „Herausfordernde
Elterngespräche professionell
meistern“, siehe Bereich
Pädagogik - Nr. 1702.**

Rhetorik

Sicher auftreten und frei sprechen Bildungsurlaub

Die Teilnehmenden lernen, Vorträge auszuarbeiten und zu strukturieren, sicher aufzutreten, frei zu sprechen und zielorientiert zu formulieren sowie die Sprache und Körpersprache als Ausdrucksmittel einzusetzen. Intensives Feedback zum Aufbau und Inhalt der Rede sowie zur Vortragsweise helfen den Seminarteilnehmern, sich selber einzuschätzen. Dies steigert die Sicherheit und das Selbstvertrauen für künftige Vorträge.

Inhalt: Definition von Rhetorik, Authentizität in der Selbstmitteilung, Kongruenz, Stehen und Stehvermögen, Faktoren der Überzeugung, Überwindung von Hemmungen in schwierigen Situationen, Atemtechnik und Resonanzen, Artikulation und Modulation, Sprechorgane des Menschen, Gestik und Mimik, bildhaftes Denken, Sprechdenken und Hörverstehen, Bewertungskriterien von Vorträgen.

Doris Keding, *Trainerin f. Kommunikation & Kooperation; Dipl. Übersetzerin*

Kurs-Nr. CE1902

**Montag, 18. bis Freitag, 22. Januar,
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Führungskräftetraining

Bildungsurlaub

Führungs-(nachwuchs)-kräfte bekommen in kurzer Zeit einen kompakten Einblick in die zentralen Themen der Mitarbeiterführung. Am Ende der Seminarwoche haben Sie eine klare Vorstellung von Ihrer Rolle als Führungskraft und kennen Ihre Aufgaben und Verantwortung. Die zentralen Führungsstile und Führungsinstrumente sind Ihnen geläufig und Sie haben eine eigene Position als Führungskraft entwickelt. Sie lernen die Grundlagen der Kommunikation kennen, die für die erfolgreiche Führungskraft zur Mitarbeitermotivation, Zielvermittlung und für Kritikgespräche unverzichtbar ist.

Der Dozent ist Trainer in der innerbetrieblichen Personalentwicklung und hat 20 Jahre Vertriebserfahrung in ergebnisverantwortlicher Position.

Michael Schaefers

Kurs-Nr. CE1903

**Montag, 02. bis Freitag, 06. November,
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
150,00 €

Online Bewerbungen

Online-Bewerbungen funktionieren nach einer gewissen Form, die man kennen muss.

Sie lernen ...

- Was ist ein Motivationsschreiben?
- Wie sollte die Online-Bewerbung aufgebaut sein?
- Welche Anlagen sollten der Online-Bewerbung beigelegt werden?
- Das richtige Dateiformat verwenden
- Dateien zusammenfügen und komprimieren
- Bewerbungsfotos in Dateien einfügen
- Verschiedene Bewerbungsmasken der Arbeitgeber kennenlernen

Anne Ruhrmann, *Dipl. Kauffrau*

Kurs-Nr. CE1904

**Dienstag, 24. November,
18.30 - 21.45 Uhr (4 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum
12,20 €

Kaufmännische Bildung

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für

Übersicht über Aufbau und Abschlüsse des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ an der VHS Celler

40 UStd. EDV-Finanzbuchhaltung Prüfung
52 UStd. Recht und Finanzen Prüfung
60 UStd. Betriebliches Steuerrecht I Prüfung
68 UStd. Kosten- und Leistungsrechnung I Prüfung
52 UStd. Bilanzierung Prüfung
96 UStd. Buchführung Teil I und II Prüfung nach dem Teil II

Unterrichtsinhalte, -termine, -orte, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)

Dieser Lehrgang wendet sich an Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben, und an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen. Der Lehrgang vermittelt wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung (einschließlich EDV).

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 UStd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 UStd.

Die beiden Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen 43,00 € für den ersten Baustein, für den zweiten 48,00 €.

Voraussetzungen: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw.

Abschluss des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ oder entsprechende Kenntnisse.

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der und an Selbstständige in Klein-/Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 UStd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 34 UStd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 UStd.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS)

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst die Bausteine:

- Buchführung Teil I und II 96 UStd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 UStd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 UStd.
- Lohn und Gehalt – Theorie 68 UStd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 UStd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 UStd.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich wie z.B. Meister und technische Angestellte mit kaufmännischen Basiswissen
- Teilnehmer/-innen, die Kenntnisse für den Besuch des weiterführenden Fortbildungslehrganges „Geprüfte/-r Bilanzbuchhalter/-in“ erwerben wollen.

Lehrgangsinhalte:

1. Buchführung
2. Recht und Finanzen
3. Bilanzierung
4. Kosten- und Leistungsrechnung
5. Betriebliches Steuerrecht
6. EDV-Finanzbuchhaltung

Für jedes der hier aufgeführten Fächer werden landeseinheitliche Prüfungen des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. durchgeführt. Nach erfolgreichem Besuch des gesamten Lehrgangs erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat Finanzbuchhalter/-in (VHS).

Der Lehrgang beginnt Februar 2016.

Gebühr: 1560,- inkl. Lehrmaterial und Prüfungsgebühren.

Kurs-Nr. CE5803
(368 UStd.)

Arbeitsrecht für die Personalabrechnung Baustein der Lehrgänge Fachkraft Personalabrechnung (VHS) sowie Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS) Bildungsurlaub In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Themenschwerpunkte:

- Gesetzliche Grundlagen
- Kollektives Arbeitsrecht / Betriebsrat
- Grundzüge Arbeitsvertragsrecht
- Ausgestaltung Arbeitsverhältnisse wie Teilzeit, Befristung
- Geringfügige Beschäftigungen / geringverdiener
- Gestaltung von Beschäftigungsverhältnissen
- Bestimmungen zu Urlaubsregelungen
- Gesetzliche Vorschriften zum Mutterschutz
- Regelungen des Kündigungsschutzes
- Pfändungen und Lohnabtretungen

Die Pflichtliteratur (Arbeitsgesetze) wird nach Absprache zwischen Dozentin und Teilnehmenden am ersten Termin festgelegt.

Dieser Kurs, der nur einmal jährlich angeboten wird, kann mit einer Prüfung, die Bestandteil der o.g. Lehrgänge ist, abgeschlossen werden.

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Mareile Sarfels, Volljuristin, Mediatorin

Kurs-Nr. CE5804

Montag, 12. Oktober, 08.30 - 16.00 Uhr
Dienstag, 13. Oktober, 08.30 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 14. Oktober, 08.30 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 15. Oktober, 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag, 16. Oktober, 08.30 - 11.45 Uhr
(36 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
150,00 € (inklusive Lernmittel)

Berufsbezogene Sprachförderung für Migrantinnen und Migranten – ESF-BAMF-Programm

Die berufsbezogene Deutschförderung des ESF-BAMF-Programms verbindet
Deutschunterricht, berufliche Qualifizierung und Praktikum effektiv miteinander.

Kooperationspartner im Fördergebiet 3410 sind: VHS Celle, VHS Region Lüneburg,
VHS Heidekreis, KVHS Uelzen-Lüchow-Dannenberg und KVHS Harburg.



Stephan Säger

Informations- und Einstufungsgespräche
Agentur für Arbeit, Argen bzw. Jobcenter melden
potentielle Teilnehmer/innen fortlaufend
mit dem Meldebogen über das BAMF.
Sie werden dann von der VHS Celle eingeladen!



Evelyn Rzymelka

Information und Termine bei der VHS Celle:
nach telefonischer Rücksprache unter
Tel.: 05141-9298-0/-25

In Zusammenarbeit mit:

gefördert durch:



Zusammen. Zukunft. Gestalten.



SAP

SAP R/3

**Einsatzmöglichkeiten einer
betriebswirtschaftlichen Software
Bildungsurlaub - Herbst 2015
In Zusammenarbeit mit der Koordinie-
rungsstelle Frauen und Wirtschaft**

SAP R/3 ist ein besonders für große Unter-
nehmen geeignetes und sehr komplexes
Informationssystem, welches in allen
betrieblichen Teilbereichen eingesetzt
werden kann. SAP R/3 besteht aus einer
Vielzahl von (Programm-)Modulen.

Durch die Bearbeitung von CBT-Modulen
(Computer based Training = Simula-
tion der SAP R/3-Software) lernen die
TeilnehmerInnen die Benutzeroberfläche
sowie verschiedene Anwendungsmodule
kennen.

Sie praxisnahe Geschäftsfälle aus den
Bereichen Materialwirtschaft, Vertrieb,
Rechnungswesen und Controlling, Perso-
nalwesen und Kostenrechnung am PC.
Die Teilnehmenden können ihr Lerntempo
und den Umfang des Lernstoffes selbst
bestimmen.

Der Inhalt des Bildungsurlaubs entspricht
den Folgenden auch einzeln buchbaren
Tagesseminaren.

Teilerückerstattung der Gebühren durch die
Koordinierungsstelle Frauen und Wirt-
schaft möglich.
Willi Wagner

Kurs-Nr. CE5820

Montag, 16. bis Freitag, 20. November,
jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
190,00 €

SAP R/3

**Allgemeine Grundlagen
In Zusammenarbeit mit der Koordinie-
rungsstelle Frauen und Wirtschaft**

- Grundlagen eines ERP-Systems
- Konzept von SAP R/3
- Umgang mit der Benutzeroberfläche
- Navigation, Datensatzpflege, Online-
Hilfe
- Benutzereinstellungen

*Voraussetzung: Kaufmännische Grundkennt-
nisse*

Willi Wagner

Kurs-Nr. CE5821

Montag, 16. November,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B

40,00 €

SAP R/3

**Einsatz im Rechnungswesen und
Controlling (Module FI, CO)
In Zusammenarbeit mit der Koordinie-
rungsstelle Frauen und Wirtschaft**

Rechnungswesen im integrierten R/3®-
System, Organisationsstrukturen der
Finanzbuchhaltung, Hauptbuchhaltung,
Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung;

Grundlagen des Controlling, Anwendungs-
gebiete des Controllings, Organisations-
strukturen des Controllings und CO-Stamm-
daten, Gemeinkostenrechnung, Auftrags- /
Projektkostenrechnung, Integration,
Kostenstellenrechnung

Es kann nur ein Thema (Rechnungswesen
oder Controlling) bearbeitet werden.

*Voraussetzungen: Kaufmännische Grund-
kenntnisse und allgemeine Grundlagen SAP*

Willi Wagner

Kurs-Nr. CE5822

Dienstag, 17. November,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
40,00 €

SAP R/3

**Einsatz in der Materialwirtschaft
(Modul MM)
In Zusammenarbeit mit der Koordinie-
rungsstelle Frauen und Wirtschaft**

Grundlagen des Einkaufes: Umfeld des
Einkaufes, Externe Beschaffungs-Belegsbe-
arbeitung, Einkaufsinfosatz, Einkaufsbele-
ge: Auswertungen, Stammdaten des
Einkaufes.
Bestellwesen: Anfrage, Angebot, Bestel-
lung; Bestellüberwachung, Auswertungen.
Bestandsführung: Warenzugang, Um-
buchung, Umlagerung, Warenausgang,
Auswertungen.

Es kann nur das Thema Bestellwesen oder
Bestandsführung bearbeitet werden.

Voraussetzungen: Kaufmännische Grundkenntnisse und allgemeine Grundlagen SAP

Willi Wagner

Kurs-Nr. CE5823

**Mittwoch, 18. November,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
40,00 €

SAP R/3

**Einsatz im Vertrieb (Modul SD)
In Zusammenarbeit mit der Koordinie-
rungsstelle Frauen und Wirtschaft**

Kundenauftragsbearbeitung: Grundlagen des Vertriebs, Auftragseingang, -bearbeitung, Auswertungen.
Versand: Grundlagen des Versand, Auslieferung, Retoure, Ausgangsrechnung.

Voraussetzungen: Kaufmännische Grundkenntnisse und allgemeine Grundlagen SAP

Willi Wagner

Kurs-Nr. CE5824

**Donnerstag, 19. November,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
40,00 €

SAP R/3

**Einsatz im Personalwesen (Modul HR)
In Zusammenarbeit mit der Koordinie-
rungsstelle Frauen und Wirtschaft**

Personaladministration: Grundlagen, Stammdaten, Personalmaßnahmen, Berichtswesen
Personalabrechnung: Grundlagen
Entgeltabrechnung, Stammdaten, Abrechnungslauf,
Datenübermittlung.
Es kann nur ein Thema gewählt werden.

Voraussetzungen: Kaufmännische Grundkenntnisse und allgemeine Grundlagen SAP

Willi Wagner

Kurs-Nr. CE5825

**Freitag, 20. November,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
40,00 €

SAP R/3

**Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirt-
schaftlichen Software
Bildungsurlaub - Herbst 2015
In Zusammenarbeit mit der Koordinie-
rungsstelle Frauen und Wirtschaft**

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. SAP R/3 besteht aus einer Vielzahl von (Programm-)Modulen.

Durch die Bearbeitung von CBT-Modulen (Computer based Training = Simulation der SAP R/3-Software) lernen die TeilnehmerInnen die Benutzeroberfläche sowie verschiedene Anwendungsmodule kennen. Sie praxisnahe Geschäftsfälle aus den Bereichen Materialwirtschaft, Vertrieb, Rechnungswesen und Controlling, Personalwesen und Kostenrechnung am PC. Die Teilneh-

menden können ihr Lerntempo und den Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen.

Der Inhalt des Bildungsurlaubs entspricht den Folgenden auch einzeln buchbaren Tagesseminaren.

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Willi Wagner

Kurs-Nr. CE5826

**Montag, 25. bis Freitag, 29. April,
jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
200,00 €

IHK-Lehrgänge

Ausbildung der Ausbilder

**Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des
Bundesinstitutes für Berufsbildung**

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder/innen, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter/innen, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.

Der Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 88 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet am Wochenende statt. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan. **Der Lehrgang beginnt im November 2015. Interessenten bitten wir um Vor-
merkungen in der Geschäftsstelle.**

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 390,00 EUR.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 EUR.

Ein kostenfreier unverbindlicher Informationsabend findet statt am Donnerstag, 24. September, 18.30 Uhr, Trift 20, Raum D.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl. Umweltwissenschaftler

Kurs-Nr. CE7125

**dienstags und donnerstag,
ab 3. November,
18.30 - 21.40 Uhr (88 UStd.)**

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
390,00 €

Handelsfachwirt/-in (IHK)

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die sie und ihn zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den Wirtschaftszweig bezo-

genes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts. Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsfelder:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Handelsmarketing
- Führung und Personalmanagement
- Volkswirtschaft für die Handelspraxis
- Beschaffung und Logistik
- Mitarbeiterführung und Qualifizierung

Zulassungsvoraussetzungen:

- (1) Zur Prüfung ist zuzulassen, wer 1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen Ausbildungsberuf im Handel und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder 2. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin oder in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder 3. eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.
- (2) Die Berufspraxis gemäß Absatz 1 muss in Verkaufstätigkeiten oder anderen kaufmännischen Tätigkeiten im institutionellen oder funktionellen Handel erworben sein.
- (3) Abweichend von den in den Absätzen 1 und 2 genannten Voraussetzungen kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben zu haben, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.

Der Lehrgang umfasst 560 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt.

Ein neuer Lehrgang beginnt im Mai 2016. Lassen Sie sich in unserer Geschäftsstelle unverbindlich vormerken!

Kurs-Nr. CE7120

Auf Anfrage (560 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:

- Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen: Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile)
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

IT-Systeme und Netzwerke professionell installieren, konfigurieren und administrieren

Sie sind in ihrer Organisation kompetente Ansprechpartner für Anwender und Supportfirmen,

- installieren Hard- und Software lokal und im Netzwerk
- analysieren Fehler und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
- beraten bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:

- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Linux
- Netzwerk- und Internettechnologie
- Windows-Server
- Datenschutz/Datensicherheit

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ vergeben.

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Michael Heuer

Kurs-Nr. CE5701

Beginn auf Anfrage

18.30 - 21.40 Uhr (44 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

195,00 € (inklusive Lernmittel)

PC-Systemsupport

Installieren und administrieren Sie Windows-Betriebssysteme und Anwenderprogramme. Entdecken und beheben Sie Hard- und Softwarefehler.

Themenschwerpunkte:

- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- PC-Sicherheit (Viren, Trojaner und andere Schädlinge)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Michael Heuer

Kurs-Nr. CE5703

Beginn auf Anfrage

18.30 - 21.40 Uhr (44 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

195,00 € (inklusive Lernmittel)

Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software zu konfigurieren.

Sie lernen...

- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, DNS, Hostnamen, Ports)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway)
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Carsten Holdack,

System- und Netzwerkadministrator

Kurs-Nr. CE5705

Beginn auf Anfrage

18.30 - 21.40 Uhr (40 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

160,00 € (inklusive Lernmittel)

Windows Server

Windows Server bilden den Kern von vielen kleinen oder mittleren Netzwerk.

Themenschwerpunkte:

- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Remote Desktop Dienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheitsaspekte (Backup)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack,

System- und Netzwerkadministrator

Kurs-Nr. CE5709

Beginn auf Anfrage

(40 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

CMS Online Designer

CMS Online Designer (VHS)

Online Techniken von der statischen Webseite bis zum Content Management System

Der Lehrgang bietet eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien. Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen

- (X)HTML & CSS – Statische Webseiten
- PHP & MySQL – Dynamische Webseiten
- Joomla! – CMS System

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „CMS Online Designer“ vergeben.

Modul I: (X)HTML & CSS

(Basismodul 40 UStd.)

Modul II: Dynamische Webseiten mit PHP & MySQL

(Basismodul 40 UStd.)

Modul IIIa: CMS Joomla!

(Wahlmodul 40 UStd.)

(X)HTML & CSS

Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt

Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Themenschwerpunkte:

- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Matthias Claußen, Systemanalytiker

Kurs-Nr. CE5711

Beginn auf Anfrage

(36 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum
187,00 € (inklusive Lernmittel)

PHP & MySQL

Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseitengenerierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).

Themenschwerpunkte:

- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwicklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare, Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerk-administrator

Kurs-Nr. CE5713

Beginn auf Anfrage

(36 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum
169,00 € (inklusive Lernmittel)

Joomla!

Open Source Content Management System Bildungsurlaub

Den Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Sie lernen...

- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (Moo-Tools)

Diese Veranstaltung ist Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Matthias Claußen, Systemanalytiker

Kurs-Nr. CE5715

Montag, 02. bis Freitag, 06. November, jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum
187,00 € (inklusive Lernmittel)

vhsConcept - Weiterbildung im Bereich Gesundheit, Soziales, Pädagogik

... ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen. Gemeinsam werden nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales entwickelt und angeboten.

Sehr gern informieren wir Sie - neben unseren aktuellen vhsConcept-Angeboten - über weitere vhsConcept-Lehrgänge.
Tessa Twele, Tel.: 0 51 41 / 92 98-21

Die Volkshochschule Celle bietet vhsConcept Lehrgänge berufsbegleitend an.

Die Volkshochschule Celle nimmt für alle angebotenen vhsConcept Lehrgänge Vormerkungen auf. Eine ausreichende Nachfrage erleichtert den konkreten Planungsablauf und macht einen schnellen Start möglich.

Vor Lehrgangsbeginn werden die Interessenten/innen zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

vhsConcept: Systemische/-r Familienberater/-in der aktuelle Flyer kann angefordert werden.

Diese vhsConcept Qualifizierung bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden eine neue systemische Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren. In dieser Qualifizierung werden eigene Erfahrungen eingebracht und ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.

Zielgruppe:

- Personen in pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern, z.B.: Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der Familien- und Paarberatung, Adoptionsvermittlung u.a.
- Beratungslehrkräfte in Schulen
- Psychologinnen und Psychologen
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

Inhalte:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberater/-innen

Die Qualifizierung „Systemische/-r Familienberater/-in“ wird berufsbegleitend angeboten, d.h. in Form von Wochenendseminaren und einer Bildungsurlaubswache.

Sie umfasst 168 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Die VHS plant im Herbst 2015 (No-

vember) mit einer weiteren Qualifizierung zum/zur Systemischen Familienberater/in zu beginnen. Interessenten/-innen sollten sich rechtzeitig in die Vormerkliste eintragen. Sie erhalten vor Lehrgangsbeginn eine Einladung zu der Informationsveranstaltung.

Heike Ramm, system. Sozialberaterin, Supervisorin (Mitgl. im DGSV)

Kurs-Nr. CE7621

vhsConcept: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt.

Ergebnisse der entwicklungspsychologischen, neurowissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Forschung haben dazu geführt, die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren neu zu bewerten.

Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Kinder, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen, unter einer Beeinträchtigung von Bildungschancen leiden. In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind.

Zielgruppe

- Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
- Erzieher/-innen
- Spielkreisleiter/-innen
- Kinderpfleger/-innen
- Sozialassistent/-innen
- Pädagogische Mitarbeiter/-innen.

Aber auch für Berufsrückkehrer/innen mit entsprechender Eingangsqualifikation kann die Qualifizierung von Interesse sein.

Inhalte der Qualifizierung sind:

- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege akute Notfälle bei Kleinstkindern
- Beobachtung und Dokumentation
- Individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer

Die Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik wird berufsbegleitend angeboten. Sie umfasst 170 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung (Hausarbeit und Kolloquium) ab. Die Teilnehmenden erhalten dann das Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. **Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen.**

Bei einer genügend großen Nachfrage beginnt eine weitere Qualifizierung im Februar 2016.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7623



vhsConcept: Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs.

Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. An Stelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher/-in oder Sozialpädagoge/-in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Inhalte (u.a.):

- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzliche Grundlagen
- Entwicklung und Lernen des Kindes bis zum Schulalter
- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung
- Pädagogisch-didaktische Ansätze
- Integrative therapeutische Intervention
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Wahrnehmung -- Bewegung -- Kommunikation
- Arbeiten mit Kindern mit „schweren Behinderungen“
- Der integrative Kindergarten als Erfahrungsraum

Die Qualifizierung umfasst 260 Unterrichtsstunden; sie ist in Themenbausteine untergliedert, die jeweils in Form von Wochenendveranstaltungen bzw. Wochen-seminaren (Bildungsurlaub) stattfinden. Sie schließt mit einer Prüfung (Hausarbeit und Kolloquium) ab.

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Seit Mai 2014 bis September 2015 findet diese Qualifizierung gefördert vom Niedersächsischen Kultusministerium statt.

Eine weitere Qualifizierung kann bei einer

ausreichenden Nachfrage im Frühjahr 2016 beginnen. Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7622

vhsConcept: Fachkraft Inklusion

Inklusion ist kein fertiges Konzept, sondern ein Prozess.

Mit dem menschenrechtsbasierten Ansatz hat Inklusion die gleichberechtigte Teilhabe zum Ziel. Dadurch sollen der Erwerb von Bildung und zugleich die Selbstbestimmung aller Menschen am alltäglichen Leben in der Gemeinschaft ermöglicht werden. Die Trennung, die Ausgrenzung und die Aussonderung von Einzelnen aufgrund von Unterschiedlichkeiten werden durch inklusives Vorgehen zielgerichtet vermieden. Aus gesellschaftspolitischer Sicht ist Inklusion als eine gemeinsame Verantwortung zu verstehen.

Angesprochen sind alle Institutionen, von Kitas über Schulen und Hort, aber auch kommunale Einrichtungen, die mit Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu tun haben.

Ziel ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit, insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiärem Migrationshintergrund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus, sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen.

Für die Verantwortlichen und/oder das pädagogische Fachpersonal setzt dies ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren“ und Grundkenntnisse des kommunikativ-kooperativen Lernens voraus.

Die Zielgruppe:

Die Fortbildung wendet sich an (sozial-) pädagogische Fachkräfte, die sich Inklusion als Grundlage für ihr pädagogisches Handeln erschließen möchten. Dabei ist in erster Linie das Fachpersonal von Kindertageseinrichtungen und Schulen gemeint - aber auch Mitarbeiter/-innen in öffentlichen Einrichtungen, wie Familienzentren, Mehrgenerationen-häusern und/oder Kultureinrichtungen.

Inhalte des Lehrgangs:

- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz - Praxiskonzepte und Methoden
- Menschenrechtsbildung und Partizipa-

tion

- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Sensibilisierung für Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Interkulturelle Kompetenz / Werte und Normen
- Inklusive Praxis entwickeln mit dem Kommunalen Index / Index Schule/ Kita
- Inklusive(s) Methodik/Didaktik, Spiel-/ Lernmaterial
- Inklusives Handeln als realistische Chance
- Inklusive Beobachtung und Dokumentation
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Erziehungspartnerschaft in der Einrichtung

Der vhsConcept Lehrgang hat im Oktober 2014 begonnen und endet im September 2015. Ein weiterer Lehrgang beginnt im Februar 2016.

Interessenten/-innen sollten sich in unsere Vormerkliste eintragen lassen, um alle Informationen zu erhalten.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7624

vhsConcept: Mediation

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.

Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt.

Ziel dieser berufsbegleitenden vhsConcept Qualifizierung ist es, dass Teilnehmende lernen, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Qualifizierung findet an Wochenenden - in der Regel 1 Mal im Monat - und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) statt.

Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, ein Kolloquium, deren bzw. dessen Bestehen mit dem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.

Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Bei einer genügend großen Nachfrage kann ein Lehrgang zeitnah eingerichtet werden.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7620

N L P Practitioner Zertifikatslehrgang

N L P -- das neurolinguistische Programmieren -- ist in den 70er Jahren von dem Mathematiker und Psychologen Richard Bandler und dem Linguisten John Grinder entwickelt worden.

Das NLP bietet Methoden an, um Kommunikations-, Verhaltens- und Denkmus-

ter zu verändern und zu optimieren. Sie lernen grundlegende Inhalte, Techniken und Methoden des Neurolinguistischen Programmierens kennen. In Übungen erfahren Sie, was NLP bewirkt und wie Sie es in Ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen können. Während der Qualifizierung erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihr Verhaltensrepertoire. Es wird Ihnen leichter fallen, Konflikte zu lösen und Ziele schneller zu erreichen.

Die Qualifizierung umfasst die Bausteine:

- Schulung der Wahrnehmung, Kommunikation und Beziehung
- Kommunikation und Sprache des Unbewussten
- Mentaltraining und Motivation
- Zielmanagement, Strategien und Teamentwicklung
- Veränderung durch Reframing
- Time - Line und Testing

Die Qualifizierung findet berufsbegleitend, in Form von Wochenendveranstaltungen, statt. Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat des autorisierten Bundesverbandes des Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) oder des iNLP (Internationally Accredited NLP). Zurzeit findet die Qualifizierung zum NLP Practitioner statt; sie wird im November 2015 abgeschlossen.

Im Februar 2016 beginnt eine weitere Qualifizierung. Interessenten/Innen sollten sich in die Vormerkliste eintragen, um die Einladung zur Informationsveranstaltung zu erhalten.

Kurs-Nr. CE7720

Gästeführer

Gästeführer/-in Qualifizierungslehrgang

Seit mehr als zwanzig Jahren finden an der VHS Celle regelmäßig Fortbildungslehrgänge zum/zur Gästeführer/-in statt. Ein nächster Lehrgang beginnt am 28. September 2015. Er wendet sich an alle, die sich intensiver mit Geschichte und Kultur in Celle beschäftigen möchten und sich vielleicht auch für eine Tätigkeit als Gästeführer/-in in den unterschiedlichsten Bereichen qualifizieren wollen. Die Tätigkeit eines Gästeführer/einer Gästeführerin besteht in der Betreuung von Besuchergruppen - insbesondere das Bekanntmachen mit der historischen Altstadt. Das bevorstehende Jubiläumsjahr Reformation in 2017 sowie die Attraktivität des Celler Schlosses werden weitere Inhalte des Lehrgangs prägen. Die grundlegenden Themenbereiche des Lehrgangs umfassen: Arbeitstechniken, sprecherische Präsentation, Geschichte, Stilkunde, Geografie und Wirtschaft des Celler Raums, Tourismus, Didaktik und Praxis von Führungen. Der theoretische Unterricht wird durch Besuche bei Institutionen (u.a. Museen im Celler Raum) und Exkursionen in den Landkreis ergänzt. Führungsübungen vor Ort sind wesentlicher Lerninhalt.

Am Ende des Lehrgangs ist eine (freiwillige) Prüfung vorgesehen. Zum Erhalt eines Zertifikats sind eine schriftliche Hausarbeit und eine Probeführung vorgeschrieben.

Liliane Steinke

Kurs-Nr. CE0609

montags und mittwochs, ab 28. September, jeweils 08.30 - 11.45 Uhr
VHS, Trift 20, Saal

Sprachen

Fremdsprachenkorrespondent/-in (ENGLISCH) 15. Lehrgang

Dieser Vorbereitungslehrgang auf die Abschlussprüfung vor der IHK richtet sich an alle Berufstätigen und Interessenten, die ihre Fremdsprachen- und kaufmännischen Kenntnisse zu besseren oder neuen Berufsmöglichkeiten nutzen wollen.

Zur Prüfung wird zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Ausbildungsberuf sowie fremdsprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten nachweist oder wer nachweist, dass er hinreichende fremdsprachliche und kaufmännische Kenntnisse und schreibtechnische Fertigkeiten erworben hat. Dieser Nachweis erfolgt in der Regel durch eine Teilnahmebestätigung über entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen oder eine vergleichbare öffentlich-rechtliche Prüfung.

Unterrichtet wird jede Woche dienstags und alle 2 Wochen mittwochs, 18.30 -- 21.00 Uhr, außerdem an jedem 3. Sonnabendvormittag mit 5 Unterrichtsstunden.

Der Umfang des Lehrgangs wird ca. 250 Unterrichtsstunden umfassen. Ein Informationsblatt ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Ein 15. Lehrgang kann beginnen, sobald sich eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern gemeldet hat. Interessenten werden gebeten, sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken zu lassen. Zu einem Informationsabend wird schriftlich eingeladen. Weitere Informationen unter Tel. 05141 / 92 98-0.
Monatliche Gebühren: ca. 85,00 EUR.

Iris Fiss

Kurs-Nr. CE7520



Qualifizierung von Freiwilligen siehe auch im Bereich Mensch und Gesellschaft

**Auf den
Punkt**

Angebote für

**Ihre Institution
Ihr Unternehmen**



hier einige Vorschläge:

- Interkulturelle Kommunikation
und Kompetenz am Arbeitsplatz
- Teamentwicklung
- Kommunikationstraining und Rhetorik
- Stressmanagement

Gern stellen wir Ihnen unsere Angebotsthemen vor oder -
Sie nennen uns Ihre Wünsche.
Rufen Sie uns an.

Ansprechpartnerin:
Tessa Twele
Tel.: 05141 - 929821
t.twele@vhs-celle.de

Der Celler Volkshochschulverein e.V.

Vorstandsmitglieder

Ilseadore Beckendorf, 1.Vorsitzende

Silke Kollster, stellvertretende Vorsitzende

Michaela Block, Susanne McDowell (Stadt Celle),

Jasmin Kunz, Jens Rejmann und

Reinhard Toboll (Landkreis Celle)

Weiterer Kontakt:

VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle

Liliane Steinke, Geschäftsführung - Tel: 05141-9298-22

vhs-bildungschancen@vhs-celle.de



Ilseadore Beckendorf und Mathias Pauls

Chancen schenken Bildung profitieren

Jede/jeder kann einen Antrag an den VHS-BildungsChancenFonds stellen.



Wie:

- in (hand)schriftlicher Form
- Name, vollständige Adresse, Tel.nr.
- Schilderung der persönlichen Situation
- Motivation und Zielsetzung zur Kursteilnahme
- Einwilligung zur regelmäßigen Teilnahme

An wen:

VHS Celle, VHS-BildungsChancen - Trift 20, 29221 Celle

Bewilligung:

- es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung von Mitteln aus dem Fonds.
- max. 2/3 der Kursgebühr kann über den Fonds erlassen werden. Die grundsätzliche Gebührenpflicht besteht weiter.
- Zwei Vorstandsmitglieder und die VHS-Geschäftsführung entscheiden und geben eine schriftliche Stellungnahme ab.
- bei unregelmäßiger Teilnahme kann der gewährte Gebührenerlass rückgefordert werden

Information:

- bei dem Celler Volkshochschulverein, den Pädagogischen Mitarbeitern der VHS Celle, www.vhs-celle.de und vhs-bildungschancen@vhs-celle.de



Celler Volkshochschulverein e.V.

Chancen schenken

Bildung fördern mit Sinn, Herz und Verstand

Für alle Förderungsmöglichkeiten erhalten Sie eine steuerabzugsfähige Spenden- oder Mitgliedsbescheinigung.

Möglichkeit 1 – ich gebe Sinn!

☐ Ich möchte Bildungspate sein

- ☐ Ich übernehme die vhs-Bildungskosten für folgende Person _____
- ☐ Ich möchte allgemein eine Bildungschance ermöglichen und finanziere z.B. die Teilnahme an Angeboten der Alphabetisierung oder der Vorbereitungslehrgänge auf einen Schulabschluss mit
- ☐ 500,- € ☐ 1.200,- € ☐ 2.500,- € ☐ eigener Betrag: _____ €

Möglichkeit 2 – ich zeige Herz!

☐ Ich beantrage die Mitgliedschaft beim Celler Volkshochschulverein e.V.

Jahresbeiträge:

- Einzelperson (Natürliche Person): ☐ 30,- € ☐ 60,- € ☐ 90,- € ☐ eigener Betrag: _____ €
- Organisation (Juristische Person): ☐ 50,- € ☐ 100,- € ☐ 150,- € ☐ eigener Betrag: _____ €

Ich erhalte von der vhs Celle ein SEPA-Lastschriftmandat. Der Einzug des Jahresbeitrages erfolgt jährlich zum 15. November. Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist 2 Monate zum Jahresende möglich.

Möglichkeit 3 – ich folge dem Verstand!

☐ Ich möchte dem vhs-BildungsChancenFond einmalig _____ € spenden

☐ namentlich ☐ anonym

☐ Ich überweise meine Spende auf das Konto des Celler Volkshochschulvereins e.V. bei der Volksbank Celle:

BIC: VOHADE2HXXX IBAN: DE22 2519 0001 0727 9906 00 Stichwort: vhs-BildungsChancenFond

☐ Ich möchte eine repräsentative Firmen-Urkunde erhalten

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ / Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ort, Datum, Unterschrift und eventuell Firmenstempel: _____

Interne Vermerke:



Celler Volkshochschulverein e.V.



Chancen schenken

Bildung fördern mit Sinn, Herz und Verstand

www.vhs-celle.de
vhs-bildungschancen@vhs-celle.de
Tel.: 05141 / 92 98-0

vhs | BildungsChancenFond



CELLE



Gemeinsam viel bewegen

Wir fördern Erziehung und Bildung, Kunst und Kultur und mehr

Die Idee

Bürgerstiftung Celle
gegründet von Bürgern für Bürger
als gemeinnützige Stiftung

Die Ziele

Die Bürgerstiftung fördert:
Bildung und Erziehung,
Kunst und Kultur,
und mehr

Auch Sie können mithelfen

1. Durch Spenden
2. Durch eine Zustiftung
3. Durch ehrenamtliche Arbeit

Wir fördern unter anderem:



Musik an Schulen

Buchstart

Alle Kinder in Stadt und
Landkreis erhalten
im Alter von 1 und von 2 Jahren
bei ihrem Arzt eine Lesetasche
mit einem Bilderbuch und einer
Lesebroschüre geschenkt.



Collegium Cellense

Internet: www.buergerstiftung-celle.de

E-Mail: info@buergerstiftung-celle.de

Spendenkonto:

Sparkasse Celle

IBAN DE09257500010000303081

BIC NOLADE21CEL



Museumsbus



Gemeinsam viel bewegen.

Wir fördern Erziehung und Bildung, Kunst und Kultur und mehr.

Volkshochschule Bergen

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Ina Dittmann
Wilhelmstr. 4, 29320 Hermannsburg

Telefon: (0 50 52) 9 13 96 90

Fax: (0 50 51) 45 75

E-Mail: bergen-hermannsburg@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE47 2575 0001 0051 1214 73

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



fit und kommen in Form. Das Training ist einfach und effektiv. Machen Sie mit und ich verspreche Ihnen jede Menge Spaß, Kraft und Energie.

Bitte Sportzeug und Sportschuhe mitbringen.

Petra Ziemke

Kurs-Nr. BE4501

**dienstags, ab 29. September
19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende
(17,33 UStd.)**

Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
52,90 €

Petra Ziemke

Kurs-Nr. BE4502

**dienstags, ab 29. September
20.10 - 21.10 Uhr, 13 Abende
(17,33 UStd.)**

Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
52,80 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte Sportzeug und Gymnastikmatte mitbringen.

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin

Kurs-Nr. BE4503

**montags, ab 07. September
19.00 - 20.00 Uhr, Im Oktober findet
kein Kurs statt, 13 Abende (17,33 UStd.)**

Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
52,80 €

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. BE4504

**dienstags, ab 29. September
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(20 UStd.)**

Dorfgemeinschaftshaus Wohlde
61,00 € (Saalmiete wird umgelegt)

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. BE4505

**dienstags, ab 29. September
16.45 - 17.45 Uhr, 15 Nachmittage
(20 UStd.)**

Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
61,00 €

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. BE4506

**mittwochs, ab 30. September
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(20 UStd.)**

Dorfgemeinschaftshaus Sülze
61,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. BE4507

**donnerstags, ab 01. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**

Grundschule Lohheide
61,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Kreatives

Malen und Zeichnen

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Bitte vorhandene Mal- und Zeichenunterlagen mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin

Kurs-Nr. BE2401

**dienstags, ab 13. Oktober
17.00 - 19.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)**
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
50,40 €

Sprachen

Englisch II

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book
+ Workbook, ISBN: 9780194716437, ab
Unit 9

Zamida Chamberlain

Kurs-Nr. BE3101

**mittwochs, ab 30. September
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
67,20 €

Bewegung und Entspannung

Sanftes Hatha-Yoga

Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst. Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

Kurs-Nr. BE4301

**dienstags, ab 22. September
19.45 - 21.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
56,00 €

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

Kurs-Nr. BE4302

**dienstags, ab 22. September
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**
Dahlhof-Schule, Sülze
56,00 €

Bewegung und Gymnastik

Zumba-Fitness

Jeder Abend ist wie eine Party! Lassen Sie sich von exotischen Klängen zu kraftvollen und heißen Latino-Rhythmen mit der internationalen Musik mitreißen. Sie müssen nicht einmal tanzen können! Sie werden

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball mitbringen.

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. BE4508

mittwochs, ab 30. September

18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
61,00 €

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. BE4509

mittwochs, ab 30. September

10.10 - 11.10 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)

Dorfgemeinschaftshaus Sülze
61,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Bauch-Beine-Po: der Klassiker

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. BE4510

donnerstags, ab 17. September

18.15 - 19.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,80 €

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform. Das Training ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt. Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt.

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. BE4511

donnerstags, ab 17. September

17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,80 €

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. BE4512

donnerstags, ab 17. September

19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,80 €

Kochen

Lust auf Italienisches Essen?

Das Geheimnis der traditionellen Küche liegt in der Einfachheit und der Frische ihrer Zutaten! Wir kochen gemeinsam und nach ausgewählten Original-Rezepten aus Italien effektvolle Gerichte, die problemlos nachzukochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Nudeln über Fisch, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert mit Espresso.

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer bitte mitbringen.

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. BE4801

Freitag, 08. Januar,

17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)

Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
33,30 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittelkosten + Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Integration+Deutsch als Zweitsprache

Deutsch als Zweitsprache mit leichten Vorkenntnissen (A1.2)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

N.N.

Kurs-Nr. BE6301

donnerstags, ab 01. Oktober

18.45 - 21.00 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)

Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
75,00 €

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 //
info@vhs-celle.de

oder

direkt in der Außenstelle

Integration+Willkommen

INFOs aus Celle

Flucht und Asyl, weltweit und in Niedersachsen

Warum fliehen Menschen aus Ihrem Land und was erwartet Sie in den Staaten, in die Sie fliehen? Wie sieht ihr Weg aus ihrer Heimat über das deutsche Erstaufnahmeland in die jeweilige Kommune aus? Welches Leben können die ausländischen Menschen in Niedersachsen führen, was erwartet sie im neuen Land? Was muss passieren, dass sie bleiben können und wer wird abgeschoben?

Kai Weber, Geschäftsführer des Niedersächsischen Flüchtlingsrats, informiert über die aktuelle Situation in Deutschland, insbesondere in Niedersachsen.

Kai Weber

Kurs-Nr. CE1230

Mittwoch, 18. November,

19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal
kostenfrei



**Integrationslotsen
in Niedersachsen**

3. Integrationslotsen- Qualifizierung

2016 möchte die VHS Celle mit der 3. Integrationslotsen- Qualifizierung beginnen

Der Zustrom von Migrantinnen/innen hat in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Es kommen nicht nur vermehrt Flüchtlinge, sondern auch Menschen aus den östlichen EU-Ländern. Sie alle brauchen Sprach- und Integrationsbegleitung für den Alltag, die die sonstigen Möglichkeiten ergänzen, festigen und vervollständigen. Ehrenamtliche Integrationslotsen helfen, die soziale Teilhabe in der neuen Lebenswelt Deutschland zu ermöglichen. Dafür suchen wir engagierte Menschen im Landkreis Celle - niemand wird alleine gelassen.

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste aufnehmen.

**Information und Beratung: Mar-
kus Fink Tel. 05141-9298-0**

Dozententeam

Kurs-Nr. CE1243

Donnerstag, 31. Dezember,

18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

gebührenfrei bei Projektförderung

Volkshochschule Eschede

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rita Heinze
Südstr. 17, 29348 Eschede

Telefon: (0 51 42) 13 86
E-Mail: eschede@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE23 2575 0001 0052 2091 78

Anmeldung:
ab Mittwoch, 9. September,
von 17.00 – 19.00 Uhr
per E-Mail, Anrufbeantworter oder unter
www.vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. ES2701
Mittwoch, 25. November,
17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)
Eschede; Schule am Glockenkolk
17,30 €

Entspannung und Bewegung

Qi Gong Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China Wochenendkurs

Wir lernen eine besondere sanfte, entspannende Bewegungsfolge. Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. in der Krebsnachsorge) geeignet. Weitere Kursinhalte: Die sechs heilenden Laute, stilles Qi Gong, Übungen zur Koordination von Körper, Geist und Atem.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin

Kurs-Nr. ES4301
Freitag, 06. November, 18.00 - 19.30 Uhr, Samstag, 07. und Sonntag, 08. November, 15.00 - 18.00 Uhr (10 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
33,00 €

Yoga in Höfer

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war - gestärkt wo er zu schwach war - gedehnt, wo er verkürzt war, und beruhigt, wo er zu aktiv war. Der Einsatz von Yogahilfsmitteln ermöglicht es den Teilnehmerinnen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Flexibilität zu üben.

Erlern werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt. Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4302
montags, ab 21. September
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Höfer, Turnraum des Kindergartens „Villa Kunterbunt“, Schulstr. 1
60,00 €

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4303
dienstags, ab 22. September
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Höfer, Turnraum des Kindergartens „Villa Kunterbunt“, Schulstr. 1
60,00 €

Kreatives

Schmuck selbst gestalten mit Perlen aller Art

In diesem Kurs können Sie unter Anleitung ausgefallene Schmuckstücke nach Ihren Ideen anfertigen. Es gibt viele Möglichkeiten hochwertige Perlen aus Glas, Metall und Halbedelsteinen auf Schmuckdraht zu kombinieren. Sie werden erstaunt sein, welche Kreativität in Ihnen steckt.

Sabine Lange
Kurs-Nr. ES2601
Samstag, 21. November,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Eschede; Schule am Glockenkolk
12,00 € (zuzüglich Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Fröbelsterne

Fröbelsterne nennt man einen dreidimensionalen Papierstern, der aus Papierstreifen geflochten wird. Der Fröbelstern ist sicher nicht der leichteste, aber mit Sicherheit einer der schönsten Sterne, die man selber basteln kann.

Katrin Schrader
Kurs-Nr. ES2602
dienstags, ab 10. November
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Eschede; Schule am Glockenkolk
12,00 €



Textiles

Riesenknopf - Tasche

Wir nähen eine Tasche mit viel Platz zum Schoppen, incl. Handyfach und Reißverschlusstasche für die Geldbörse. Auch für Anfänger/innen geeignet
Materialbedarf:
0,80 m Außenstoff (vorzugsweise fester Baumwollstoff) immer bezogen auf die gesamte Stoffbreite; 1,00 m Innenstoff (auch für die Innentasche); 0,80 m Bügelvlies H 640 und einen dekorativen Knopf; Schnitt und Anleitung wird im Kurs ausgehändigt
Kosten 4,00 €

Bitte Nähmaschine mitbringen



Sanftes Yoga

Entspannung - Atemübungen - Körperübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.

Auf diesem Weg gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und Wolldecke mitbringen.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. ES4305
donnerstags, ab 24. September
19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Eschede; Schule am Glockenkolk, Aula
60,00 €

Gymnastik und mehr

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Verhalten im Alltag, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann,
Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4501
freitags, ab 25. September
09.00 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage
(13,33 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musen-
mühl, Rebberlaher Str. 3 a
40,60 €

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Verhalten im Alltag, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Marion Rajewski
Kurs-Nr. ES4502
mittwochs, ab 23. September
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musen-
mühl, Rebberlaher Str. 3 a
40,60 €

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, in der die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht. Leichte Vorkenntnisse wünschenswert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann,
Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4504
dienstags, ab 22. September
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Eschede; Schule am Glockenkolk, Aula
40,60 €

Fitnessgymnastik mit Musik

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Leuten fällt das viel leichter.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann,
Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4505
mittwochs, ab 23. September
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Eschede; Glockenkolkhalle (kleine Turn-
halle)
40,60 €

Step-Aerobic

Diese abwechslungsreiche Kursstunde auf dem Stepbrett trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt das Herz-, Kreislaufsystem in Schwung. Zudem werden die Koordination und die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Spaß, Motivation und Abwechslung.

Marion Rajewski
Kurs-Nr. ES4506
mittwochs, ab 23. September
19.35 - 20.35 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musen-
mühl, Rebberlaher Str. 3 a
40,60 €

Küche

Spanische- und lateinamerikanische Küche

Gerichte aus dem Backofen

Die spanische u. lateinamerikanische Küche besteht aus einer Vielfalt von regionalen und traditionellen Gerichten. Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet.

Es werden mehrere Gerichte zubereitet z.B.

- Canelones auf argentinische Art
- Empanadas (gefüllte Teigtaschen)
- Budin de Pan
- Magdalenas
- Biles a la criolla (argentinisches Fleisch-Gemüsegericht)

Nebenbei lernen wir die spanischen und lateinamerikanischen Essgewohnheiten kennen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer und Plastikgefäße mit.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. ES4801
Samstag, 10. Oktober,
10.00 - 14.30 Uhr (6 UStd.)
Eschede; Schule am Glockenkolk,
Schulküche
33,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Kochen für Männer

Raffinierte Gerichte vom Wild und verschiedene Wintergemüse

Angesprochen sind Männer, die Spaß am Kochen mitbringen und mit guter Laune drei kreative Abende miteinander verbringen möchten.

Mitzubringen sind ein kleines und ein großes scharfes Messer und eine Schürze.

Hans Rohs, Küchenmeister
Kurs-Nr. ES4802
donnerstags, ab 19. November
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Eschede; Schule am Glockenkolk,
Schulküche
36,60 € (12,00 € Lebensmittelkosten pro
Abend werden direkt mit dem Dozenten
abgerechnet)

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

oder

in der jeweiligen VHS-Außenstelle

Volkshochschule Faßberg

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11

Fax: (0 50 53) 90 05 13

E-Mail: fassberg-unterluess@
vhs-celle.de

Bankverbindung:

Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE11 2579 1635 0015 7805 00

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September,
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

**Persönliche und telefonische Anmel-
dungen sind verbindlich und verpflichten
zur Zahlung der Kursgebühr.**

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

**Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet
haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.**

Frau Fürst ist ebenfalls für die Außenstelle Unterlüss zuständig.



Kurs-Nr. FA4302

dienstags, ab 03. November
19.00 - 20.30 Uhr, 9 Abende (18 UStd.)
Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
63,90 €

Gymnastik + Aqua

Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß.
Gezielte Übungen zur Haltungsschulung
und Kräftigung der vernachlässigten
Muskulatur. Den Kreislauf durch Bewegung
in Schwung bringen und sich dabei am
ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin

Kurs-Nr. FA4501

montags, ab 28. September
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
48,80 €

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen werden mit ei-
ner Konditions- und Koordinationsschulung
kombiniert. Sie lernen Dehnungsübungen
für die beanspruchte Muskulatur kennen
und schließen jede Stunde mit einer Ent-
spannungsphase ab.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin

Kurs-Nr. FA4502

montags, ab 28. September
19.15 - 20.30 Uhr, 12 Abende (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
61,00 €

Aqua-Fitness

Unter dem Motto „Fit mit der Aquanudel“
nutzen wir die Vorteile des Wassers für ein
umfassendes gesundheitsorientiertes Aus-
dauer- und Kräftigungstraining mit Musik.
Alt und Jung können gleichermaßen wie
Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-
innen) und
Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter
Übergewicht leiden, gemeinsam trainieren.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

Kurs-Nr. FA4503

mittwochs, ab 30. September
17.00 - 17.45 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
30,50 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

Kurs-Nr. FA4504

mittwochs, ab 30. September
17.45 - 18.30 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
30,50 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

Kurs-Nr. FA4505

mittwochs, ab 30. September
18.30 - 19.15 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
30,50 €

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen
über Themen von allgemeinem Interesse,
z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Lese-
verstehen werden geübt und Grammatik-
kenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt.
Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins
English Theatre nach Hamburg und berei-
ten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch
gezielt vor.

Leonard Skelton, B.A. (London) Sprachleh-
rer

Kurs-Nr. FA3101

montags, ab 28. September
20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
67,20 €

Spanisch für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen ohne spanische
Grundkenntnisse oder Wiedereinsteiger/
innen mit geringen spanischen Vorkennt-
nissen.

Es wird mit dem unten angegebenen Lehr-
buch gearbeitet, ab Unidad 1.

Lehrbuch: Perspectivas A1 (Paket didactica)
ISBN 978-3-464-200067-4

Monica Buchheim

Kurs-Nr. FA3201

mittwochs, ab 07. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
48,80 € (+Kopiergeld, das direkt mit der
Dozentin abgerechnet wird)

Gesundheit

Sanftes Hatha-Yoga

Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglich-
keit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blo-
ckaden werden mit Hilfe von sanften Dehn-
übungen bewusst gemacht und zusammen
mit bewusster Atmung leichter auflösbar.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr
Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit
eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unter-
lage, Wolledecke, bequeme Kleidung und
warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

Kurs-Nr. FA4301

montags, ab 21. September
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
56,00 €

Das gesundheitsschützende Qi Gong

Jede der neun Übungseinheiten des
gesundheitsschützenden Qigong (Daoyin
Baojian Gong) nach Prof. Zhang Guangde
ist einer speziellen Organfunktion zugeord-
net und wirkt gezielt auf unterschiedliche
gesundheitliche Beeinträchtigungen. Somit
können einzelne Organe wie zum Beispiel
Lunge, Leber oder Nieren in ihrer Funktion
gezielt unterstützt werden und Beschwerden
gelindert.

Die leichten Bewegungen der acht Übungs-
einheiten des Daoyin Baojian Gong kräf-
tigen den Körper, regulieren die Haltung
und die Atmung und ermöglichen die Ent-
faltung innerlicher Ruhe und Entspannung.

Mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung,
eine Decke

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin

Kochen

Süße Backwaren aus Argentinien und Spanien auch für die Weihnachtszeit

An diesem Nachmittag werden wir einen typischen Fruchtkuchen aus Argentinien backen, den man nicht nur zur Weihnachtszeit verspeisen kann - und andere Leckereien:

- Budin inglés (Art Fruchtkuchen)
- Magdalenas (Spanien)
- Pepitas (Kekse Argentinien)

Plastikgefäß und ein Geschirrhandtuch bitte mitbringen!

Monica Buchheim

Kurs-Nr. FA4801

**Samstag, 07. November,
13.30 - 18.00 Uhr (6 UStd.)**

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
35,30 € (inkl. Lebensmittelposten)

Argentinische Küche Mein Lieblingsgericht!

Heute werden wir mein Lieblingsgericht für alle Anlässe zubereiten:
Bestehend aus einem Salat, Hauptgericht und einer typischen argentinischen Nachspeise.

- Ensalada de palmitos (Wurzelsalat mit Palmherzen)
- Milanesas al horno mit Kartoffeln mal anders (Art Wiener Schnitzel mit Kartoffeln im Backofen)
- Crepes mit dulce de leche (Art Pfannkuchen mit Milchmarmelade)

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer (wenn vorhanden) bitte mitbringen!

Monica Buchheim

Kurs-Nr. FA4802

**Freitag, 13. November,
18.00 - 21.30 Uhr (4,67 UStd.)**

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
29,30 € (inkl. Lebensmittelposten)

Themenwoche „Heimat“ vom 4. bis 10. Oktober

**Eine Woche lang dreht sich in der ARD alles um das Thema „Heimat“:
Was ist Heimat? Wie gut kennen wir unsere Heimat Celle?
Wie schmeckt Heimat? Wie können wir sie selbst gestalten?
Die „Heimat“-Kurse werden auch im Fernsehen vorgestellt:**

5. und 6. Oktober, 17 Uhr

Hausinschriften

Jutta Baars stellt Celler Ornamente und Inschriften vor

Kurs-Nr. CE0603

Dienstags, 6. und 13. Oktober

Regionales aus der Heide

Kulinarische Entdeckungsreise mit Landfrauenrezepten,

18.30 bis 21.30 Uhr

Kurs-Nr. CE4803

Donnerstag, 8. Oktober, 19 Uhr

Lernen Sie Celle kennen

Joachim Schade führt mit einem Fotovortrag durch die Stadt

Kurs-Nr. CE0602

Mittwoch, 7. Oktober, 19 Uhr

„Heimat – was ist das?“

Vortrag über das Heimatgefühl in all seinen Facetten von Prof. Dr. Hansjörg Küster, Niedersächsischer Heimatbund.

Kurs-Nr. CE1100

Volkshochschule Flotwedel

**Außenstelle der VHS Celle
in Wienhausen**

Leitung:

Andrea Maage
Im Retthorn 25, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 98 74 84

E-Mail: flotwedel@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE53 2575 0001 0054 4646 64

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September,
jeweils von 9.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine rechtzeitige Anmeldung per E-Mail, Telefon, Anrufbeantworter oder unter www.vhs-celle.de gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Rund um den Garten

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen, ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Kurs-Nr. FL1301

Donnerstag, 24. September,

18.45 - 21.45 Uhr (4 UStd.)

Grundschule Wienhausen

12,00 €

Psychologie

Sind Träume wirklich nur Schäume....?

Über die nächtlichen Bilder teilt sich unser Unbewusstes oft mit. Oftmals liefert es dadurch eine Lösung für ein aktuelles Problem - auch wenn dieses uns gar nicht bewusst ist. Indem wir Bilder und Symbole ausgestalten, sie bspw. malen und bewusst erfahren, können wir unseren zukünftigen Weg ein Stück weit „vorzeichnen“. Die konkrete Beschäftigung mit den Träumen kann überaus aufschlussreich und hilfreich sein. Gemeinsam wollen wir uns mit Ihren ganz konkreten Träumen beschäftigen und

herausfinden, wie diese Ihren Alltag bereichern. Um den Workshop abzurunden, wird Grundlegendes über die jungsche Psychologie und seine Methode der Traumanalyse vermittelt. Viel Wert wird auf den Austausch untereinander gelegt, um dem möglichen Sinn des Traumbildes immer näher zu kommen.

Selina Weber, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kurs-Nr. FL1702

Freitag, 06. November, 18.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 07. November, 10.00 - 14.00 Uhr (8 UStd.)

Villa Musica, Bahnhofstr., Wienhausen

24,40 €

Kreatives Gestalten

Floristik zum Advent

Aus frischem Koniferengrün und anderen Naturmaterialien entstehen adventliche Lichtersträuße, Türkränze, Adventskränze und Gewürzsträuße.

Bitte mitbringen: Buchsbaum, Koniferengrün, Nobilistanne, Lichterkette, Bindedraht, Gartenschere.

Sabine Stutzke

Kurs-Nr. FL2601

Dienstag, 17. und 24. November, jeweils 19.00 - 21.15 Uhr (6 UStd.)

Grundschule Wienhausen

16,80 € (+ Materialien, die bei der Dozentin erworben werden können).

Schmuck selbst Gestalten mit Perlen aller Art

In diesem Kurs können Sie unter Anleitung ausgefallene Perlen-Schmuckstücke nach Ihren Ideen selbst anfertigen. Es gibt viele Möglichkeiten hochwertiger Perlen

aus Glas, Metall und Halbedelsteinen auf Schmuckdraht zu kombinieren. Sie werden erstaunt sein, welche Kreativität in Ihnen steckt.

Sabine Lange

Kurs-Nr. FL2602

Freitag, 06. November, 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Grundschule Wienhausen

12,20 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles Gestalten

Grannys häkeln

Häkeln

Sie haben viele Wollreste? Dies ist eine schöne Möglichkeit, sie zu nutzen. Grannys/Flicken/Quadrate häkeln oder lieber rund? sechseckig?... Wir erarbeiten verschiedene Formen und Schwierigkeitsstufen von Grannys. Ob Sie den Shabby-Chic lieben oder sich selbst ein Kleidungsstück designen wollen, aus Grannys können Sie mit Ihrer Kreativität alles gestalten: Kissen, Decken, Wohnaccessoires, Kleider, Tuniken und, und, und... Stöbchen, feste Maschen und Luftmaschen sollten für die Teilnehmer keine Fremdwörter sein. Bei genügend Interesse könnte auch ein „Grundkurs Häkeln“ vorab angeboten werden.

Bitte mitbringen: Wolle Stärke ca. 3 bis 4 und eine passende Häkelnadel

Gabriele Stephan

Kurs-Nr. FL2701

donnerstags, ab 05. November

18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

Wienhausen, Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt

22,40 €



Sprachen

English Conversation

Einfach locker auf Englisch reden, ohne Angst vor Fehlern Sprache „leben“. In diesem Kurs sind Erläuterungen zum Thema Grammatik/Zeiten nicht vorgesehen, es geht um das Sprechen und „sich trauen“. Die Teilnehmenden haben für gewöhnlich unterschiedliche Vorkenntnisse der englischen Sprache und das ist gut so! Wer gern mit Menschen zusammen ist und dabei seine Sprachqualität verbessern möchte, sollte es einfach mal probieren. Bei Unsicherheiten bezüglich der eigenen Fähigkeiten, kann die Dozentin gerne vorab kontaktiert werden.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3101
dienstags, ab 29. September
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
 Grundschule Wienhausen
 56,00 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen am Vormittag - in Eicklingen

In diesem bestehenden Kurs sind Einsteiger/-innen willkommen. Das Buch Headway 2 (Inhalt: u.a. Simple Present/Past, Present Progressive, Present Perfect, Futur, Adjektivsteigerungen, Pronomen) wurde im letzten Semester beendet, das neue Arbeitsbuch bestellen wir gemeinsam. Es wird definitiv wieder viele Wiederholungen und Übungen geben, sodass auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen einsteigen können.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3102
donnerstags, ab 01. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
 Eicklingen, St. Alexander Haus, Mühlenstr. 37
 68,00 €

Englisch im Urlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die (geringe) Vorkenntnisse besitzen. Wir werden unterschiedliche Situationen durchspielen wie z.B. im Hotel Restaurant, Sehenswürdigkeiten, Auto mieten etc.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3103
mittwochs, ab 30. September
18.00 - 19.00 Uhr, 5 Abende (6,67 UStd.)
 Oberschule Flotwedel, Eicklingen
 18,70 € (Die Kosten für Kopien werden mit der Dozentin abgerechnet)

Englisch: Überblick Grammatik und Zeiten

Wie war das nochmal mit Simple Present und Present Progressive? Wie funktionieren Relativsätze und warum kann mir das im Ausland oder im Beruf helfen? Dieser Kurs bietet eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten englischen Zeiten und Grammatikthemen für Erwachsene.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3104
donnerstags, ab 05. November
18.00 - 19.00 Uhr, 5 Abende (6,67 UStd.)
 Oberschule Flotwedel, Eicklingen
 18,70 €

Pflege

Schminkschule

„Tages-Make-Up für den Alltag, schnell und leicht gemacht“

Typgerecht: Schritt für Schritt zum perfekten Make-up
 Wie trage ich eigentlich ein dezentes

Tages-Make-up auf? Welche Pflege trage ich darunter? Was reicht aus, um noch natürlich und dezent geschminkt zu sein? Viele Fragen, die sich uns Frauen häufig im Alltag stellen. Deshalb bieten wir Ihnen eine Schminkschule an: Egal ob jung oder alt, in kleinen Gruppen werden die besten und schnellsten Tipps für ein tolles Make-up angesprochen und gezeigt. Natürlich erhalten Sie auch Tipps für die richtige Pflege für zuhause. Berücksichtigt werden auch die aktuellen Herbst- und Winterfarben, die auf Ihren Typ und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Bitte Ihre Schminkutensilien und einen Handspiegel mitbringen

Nina Gäbelein, staatl.gepr. Kosmetikerin
Kurs-Nr. FL4000
Freitag, 09. Oktober,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
 Villa Musica, Bahnhofstr., Wienhausen
 11,50 €

Gesundheit und mehr

Das Gehirn wird fit mit jedem Schritt

Ein Denk-Sparziergang für alle, die gerne in der freien Natur unterwegs sind und etwas für ihre geistige Fitness tun wollen. Bei einem ca. 2 km langen Sparziergang werden beim Gehen und in aktiven Pausen kleine Aufgaben gelöst, die sowohl die Denk-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit als auch die Wahrnehmung trainieren sollen.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen und etwas zum Trinken mitbringen

Hilke Kamp, Gedächtnistrainerin
Kurs-Nr. FL4100
donnerstags, ab 01. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr, 3 Vormittage (6 UStd.)
 Treffpunkt: Appelpweg 14, Wienhausen
 16,80 €

Homöopathie im Winter

Der Herbst ist da, der Winter steht vor der Tür mit Wind, Regen und Kälte... und damit auch Husten, Schnupfen, Halsschmerzen etc. Es gibt viele Beschwerden, die nur im Winter auftreten und unser Immunsystem hat viel zu tun. In diesem Kurs werden Ihnen die verschiedenen homöopathischen Mittel gegen die typischen Erkältungskrankheiten vorgestellt.

Juliane Glette
Kurs-Nr. FL4101
Dienstag, 06. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
 Flotwedel; Grundschule Wienhausen
 9,00 € (Kopien werden direkt mit der Dozentin beglichen)

Entspannung und Bewegung

Qigong und Taiji-Qigong

Qigong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung der Gesundheit. Die chinesische Heilgymnastik hat sich auch im Westen als leicht anwendbare Hilfe für den stressbelasteten Alltag erwiesen. Durch langsame Bewegungen, Körperhaltungen, Akupressur, Massagen und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. Das regt die Immunkräfte an, lockert Verspannungen, stärkt den Rücken, löst Stress, steigert das Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor. In diesem Kurs werden chinesische Selbstmassagen, sanfte Qigong-Übungen im Sitzen und Übungen aus dem Taiji-Qigong im Stehen unterrichtet. Die Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4301
dienstags, ab 29. September
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
 Grundschule Wienhausen
 24,40 €

Qigong für Herz und Kreislauf

Die ruhigen und harmonischen Bewegungen dieser Methode wurden von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität Peking entwickelt, um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Sie regulieren die Atmung, verhelfen zu Ruhe und Gelassenheit und sollen vorbeugend und lindernd wirken bei Herz- und Gefäßerkrankungen, bei Störungen des Magen-Darm-Traktes sowie bei Verspannungen der Hals-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Die Übungen in diesem Kurs werden im Stehen unterrichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4302
dienstags, ab 29. September
19.15 - 20.15 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
 Grundschule Wienhausen
 24,40 €

Fantasievolle Klangreisen zum Entspannen Entspannung für Erwachsene nach Peter Hess

Viele Menschen befinden sich im Dauerstress und es fällt ihnen schwer abzuschalten. Erleben Sie an vier Abenden die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen, die meine Fantasiereisen begleiten. Spüren Sie die sanften Vibrationen der Klangschalen am Körper und es entsteht ein Zustand sanfter Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über

5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fanden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, Kissen, Wasser oder Tee

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin & sSmovey-Coach

Kurs-Nr. FL4303

Mittwoch, 18. und 25. November und 2. Dezember, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr (4 UStd.)

Klangraum der Dozentin, Appelweg 16a, Wienhausen
13,20 €

Bewegung und Gymnastik

Power Workshop: Nordic Walking meets Cross Shaping Wochenendkurs

An diesem Samstag erhalten Sie alle theoretischen und praktischen Informationen rund um das Thema „Gesundheitsorientiertes Nordic Walking“ und der neuen Outdoor Sportart „Cross-Shaping“. Cross-Shaping ist eine innovative Alternative zum Nordic Walking und wurde speziell unter dem Gesichtspunkt der Gesundheitsprävention für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates entwickelt. Es handelt sich um ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Motorik und Koordination im Ausdauer- und Kraftbereich trainiert werden. Cross-Shaping ist wissenschaftlich erwiesen deutlich effektiver als Nordic Walking. In diesem Kurs erhalten Sie die neuesten Informationen zu den beiden Sportarten und anschließend erfolgt jeweils ein praktischer Teil unter Anleitung des Dozenten. Die Sportgeräte werden gestellt. Ein Mittagessen ist im Preis enthalten, Getränke können separat erworben werden.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen

Klaus Oelkers, Dipl. Ausbilder beim DOSB und DTB, NW-undCS Master Trainer

Kurs-Nr. FL4500

Samstag, 10. Oktober, 10.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)

Heinrich-Wiljes-Sportanlage Wienhausen, Am Klosterpark
40,00 €

RÜCKENsmove

Die Bewegung mit den smovey/vibroswings erzeugt Impulse, die die Wirbelsäule ganz automatisch aufrichten. RÜCKENsmove ist ein schwingendes Bewegungsprogramm mit effektiven Kräftigungsübungen für unseren Rücken und rund um die Wirbelsäule.

Außerdem wird der ganze Körper stabilisiert und mobilisiert. Verspannungen können sich sanft lösen, es stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss (Entgiftung) und den Ausgleich der Gehirnhälften und lindert neurologische Erkrankungen. Die Smoveys werden gestellt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Fitnessmatte und ein Getränk

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin & sSmovey-Coach

Kurs-Nr. FL4501

Mittwoch, 30. September, 7. und 14. Oktober, jeweils 18.00 - 19.00 Uhr (4 UStd.)

Grundschule Wienhausen
12,40 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen, Turnschuhe und Matte mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. FL4502

dienstags, ab 29. September 08.30 - 09.30 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)

Gemeinschaftshaus Bockelskamp
52,80 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. FL4503

dienstags, ab 29. September 09.45 - 10.45 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)

Gemeinschaftshaus Bockelskamp
52,80 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. FL4504

donnerstags, ab 01. Oktober 17.30 - 18.30 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)

Grundschule Wienhausen
52,80 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. FL4505

donnerstags, ab 01. Oktober 18.45 - 19.45 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)

Grundschule Wienhausen
52,80 €

Wirbelsäulengymnastik in Eicklingen

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. FL4508

freitags, ab 02. Oktober 18.30 - 19.30 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)

Grundschule Eicklingen
52,80 €

Wirbelsäulengymnastik in Langlingen

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. FL4509

dienstags, ab 29. September 19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)

Schule Langlingen
52,80 €

Gymnastik für Osteoporosebetroffene für Frauen

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport

Kurs-Nr. FL4506

montags, ab 21. September 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Nachmittage (13,33 UStd.)

Flotwedel; Grundschule Wienhausen
40,60 €



Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasen-senkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport

Kurs-Nr. FL4507

montags, ab 21. September 17.35 - 18.35 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Grundschule Wienhausen
40,60 €

Tanz

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Neben der Exotik der Bewegungen vermittelt der Orientalische Tanz ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper. Sie lernen außerdem die korrekte Haltung und Isolation kennen. Wenn Sie sich gerne zu schöner Musik bewegen, werden wir gemeinsam mit viel Spaß ein neues Körpergefühl entwickeln - unabhängig von Alter und Figur.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Gymnastikmatte

Ida Ripin

Kurs-Nr. FL4600

donnerstags, ab 01. Oktober 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Oberschule Flotwedel, Eicklingen
48,00 €

Kochen

Italienische Küche

Lust auf Italienische Küche? Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger/innen als auch für Liebhaber der italienischen Küche geeignet. Wir bereiten Brot, Pizza, Pasta, diverse leckere Vorspeisen sowie Hauptgerichte und Dolce zu. Die Menüs sind auch zum Nachkochen für Familie und Gäste gut geeignet: „Buon appetito“! In den Kursen FL4801 und 4802 werden unterschiedliche Rezepte gekocht!

Bitte Plastikgefäße und Geschirrtücher mitbringen

Helga Prüve

Kurs-Nr. FL4801

Mittwoch, 30. September, 14. Oktober, 04. November, 18.30 - 21.30 Uhr (12 UStd.)

Grundschule Eicklingen
36,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Italienische Küche an zwei Abenden

Zum Kennenlernen der italienischen Küche eine kleine Rundreise durch Italien. Wir kochen an beiden Abenden ein mehrgängiges Menü. „Buon Appetito“ Es werden nicht die gleichen Rezepte wie in Kurs FL4801 gekocht, sodass auch beide Kurse besucht werden können.

Bitte Plastikgefäße und Geschirrtücher mitbringen

Helga Prüve

Kurs-Nr. FL4802

Mittwoch, 18. November und 2. Dezember, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr (8 UStd.)

Grundschule Eicklingen
24,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Tapas und Fingerfood

Kleine, feine Häppchen, für Gäste oder abends vor dem Fernseher: lecker! Wir bereiten einfaches und auch etwas aufwändigeres Fingerfood zu mit Fleisch, Fisch und vegetarisch. Und etwas Süßes gibt es natürlich auch wieder.....

Bitte Behälter für evtl. Reste mitbringen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin

Kurs-Nr. FL4803

Freitag, 02. Oktober, 19.00 - 23.00 Uhr (5,33 UStd.)

Grundschule Eicklingen
16,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

American Thanksgiving

Turkey, Sweet Potatoes, Gravy....Auf deutsch: Erntedank, auf amerikanisch mit Pute und diversen typischen Beilagen

Bitte Behälter für evtl. Reste mitbringen

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin

Kurs-Nr. FL4804

Freitag, 20. November, 19.00 - 23.00 Uhr (5,33 UStd.)

Grundschule Eicklingen
16,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Kochen ohne Einkauf?

Naja, nicht ganz, allerdings bedienen wir uns für die hier vorgestellten Speisen vorwiegend aus dem Vorrat und zaubern ohne viel Aufwand aus vorhandenen Lebensmitteln leckere Snacks und vollwertige Mahlzeiten, auch für Gäste.

Bitte Behälter für evtl. Reste mitbringen

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin

Kurs-Nr. FL4805

Freitag, 15. Januar, 19.00 - 23.00 Uhr (5,33 UStd.)

Flotwedel; Grundschule Eicklingen
16,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Mobile Geräte

Wie nutze ich mein Smartphone oder Handy? Ein kleiner Einsteiger-Praxiskurs.....

In diesem Praxiskurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Grundfunktionen Ihres Smartphones oder Mobiltelefons kennen und nutzen, insbesondere....

- die Grundlagen der Nutzung von Mobilfunk,
- Bedeutung und Nutzen von Geräte-kennwort, PIN, PUK, SuperPIN und Sicherheitsfunktionen,
- das Gerät einschalten und bedienen - über Tastatur oder Fingergesten,
- Anrufen, Anrufe annehmen und ablehnen, Wahlwiederholung, Anruflisten,
- Kontakte (Telefonbuch-Einträge) aufnehmen, nutzen, bearbeiten, löschen,
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben, senden und löschen,
- die Nutzung von Apps auf Smartphones oder Tablets (Kurzeinstieg),
- sowie weitere Funktionen, Tipps und Tricks und was Sie sonst noch wissen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung (auch) Ihre Handynummer an! Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Mobilfunkgerätes!

Auf Wunsch kann gegen Gebühr mit dem Dozenten ein weiterer Kursabend am 26. Nov. vereinbart werden.

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Kurs-Nr. FL5101

Donnerstag, 12. und 19. November, 17.30 - 20.30 Uhr (8 UStd.)

Grundschule Wienhausen
24,00 €

Wie nutze ich mein Smartphone besser? Ausbaukurs zum Einsteiger- Praxiskurs FL5101

Sie nutzen Ihr Smartphone schon seit einiger Zeit, möchten es aber noch besser kennen lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen? In einer kleinen Teilnehmergruppe klären wir Grundfunktionen und Einstellungen, lernen nützliche Apps kennen und klären Ihre Fragen. Sofern möglich: Senden Sie bitte Ihre Wunschthemen rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail an Peter.Hoffmanns@web.de. Bitte geben Sie dabei an, welches Smartphone und welches Betriebssystem Sie nutzen. Teilnehmer sollten den Einsteiger-Praxiskurs „Wie nutze ich mein Smartphone oder Handy“ besucht oder vergleichbare Kenntnisse haben.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung (auch) Ihre Handynummer an! Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Mobilfunkgeräts!

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben des Netzanbieters)

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Kurs-Nr. FL5102

**Dienstag, 12. Januar,
17.30 - 20.30 Uhr (4 UStd.)**
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
12,00 €

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Photoshop

Sicher haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wieso auf Magazinen und TV Zeitungen die Cover immer so hübsch sind und makellose Haut haben. Sicher haben Sie sich auch schon diverse Naturbilder oder Bilder in Reisekatalogen angeschaut und sich gewundert, wieso der Himmel und das Wasser so schön blau sind und das Grün so schön satt ist. Die Erklärung ist ganz simpel: Diese Fotos werden alle mit einem Bildbearbeitungsprogramm optimiert. Sicher schlummern bei Ihnen auf dem PC oder noch auf der Kamera einige Bilder, die Sie grundsätzlich schön finden, aber es fehlt diesem Bild das gewisse Tuning. Mit einfachen Schritten und ohne Vorkenntnisse kann ich ihnen in dieser Schulung beibringen, wie Sie mit einem Bildbearbeitungsprogramm Ihre Lieblingsbilder optimieren können.

Soweit vorhanden Laptop oder MAC mitbringen, evtl. mit Adobe Photoshop und Schreibzeug

Steffen Hilbert, Fotograf und Bildbearbeiter
Kurs-Nr. FL5103
**Dienstag, 29. September, 13. Oktober
und 10. November, 18.30 - 21.30 Uhr
(12 UStd.)**
Oberschule Flotwedel, Eicklingen
36,00 €

Zusatzmodul Photoshop

Beauty und Hautbearbeitung im Detail

An diesem Abend wird es ausschließlich um das Spezial „Beauty und Hautbearbeitung im Detail“ gehen.

Steffen Hilbert, Fotograf und Bildbearbeiter
Kurs-Nr. FL5104
**Dienstag, 24. November,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**
Oberschule Flotwedel, Eicklingen
12,00 €

Zusatzmodul Photoshop

Composings im Detail

An diesem Abend wird es ausschließlich um das Spezial „Composings im Detail“ gehen.

Steffen Hilbert, Fotograf und Bildbearbeiter
Kurs-Nr. FL5105
**Dienstag, 08. Dezember,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**
Oberschule Flotwedel, Eicklingen
12,00 €

AutorInnen gesucht für das VHS-Buchprojekt



„Meine Heimat. Deine Heimat. Keine Heimat.“

➔ Schreiben Sie mit an einem Buch, dessen Erzählungen das „Heimatgefühl“ in all seinen Facetten zeigen.

➔ Lassen Sie sich von der Hamburger Autorin Sandra Girod („Nenn mich nicht Hasi!“) in den Alltag der Schriftstellerei einführen.

➔ Nutzen Sie den Impulsvortrag „Heimat“ von Prof. Dr. Hansjörg Küster für Ideen und Reflexionen.

✍ VORMERKEN: Im nächsten Jahr geht es weiter: Dann werden die Erzählungen in einem Illustrations-Kurs bebildert.



WEITERE INFOS BEI MARTINA HANCKE, KULTURELLE BILDUNG,
M.HANCKE(AT)VHS-CELLE.DE, ☎05141-9298-20 ODER UNTER KURS CE2101

Volkshochschule Hambühren Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91

E-Mail: hambuehren-wietze@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE26 2575 0001 0168 5646 98

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September,
montags bis freitags 9.00 – 19.00 Uhr
Auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Dettmer ist auch für die Außenstelle Wietze zuständig.



Kurs-Nr. HA0904

**Samstag, 14. November,
09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)**
Haupt- und Realschule, Gebäude I
16,50 €

Barbara Bartsch

Kurs-Nr. HA0906

**Samstag, 13. Februar,
09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)**
Haupt- und Realschule, Gebäude I
16,50 €

Englisch-Crashkurs für Klasse 9 und 10

Schwerpunkte: Wiederholung aller Zeitformen, indirekte Rede, Passiv und Tipps zum Aufsatzschreiben (Summary, Argumentation, Application). Nach vielen praktischen Übungen erhält Jede/r nach dem Kurs eine Mappe mit den wichtigsten Informationen zum Nachschlagen für zu Hause.

Barbara Bartsch

Kurs-Nr. HA0905

**Samstag, 21. November,
09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)**
Haupt- und Realschule, Gebäude I
16,50 €

Barbara Bartsch

Kurs-Nr. HA0907

**Samstag, 20. Februar,
09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)**
Haupt- und Realschule, Gebäude I
16,50 €

Junge VHS

Inline-Skaten für Kids ab 6 in den Ferien Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Kids, die noch gar keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse beim Inline-Skaten haben. Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Der Kurs findet wetterunabhängig in Celle in der Alten Burghalle statt!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten,
Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. HA0901

**Donnerstag, 22. Oktober und Freitag,
23. Oktober jeweils von 9.00 - 11.00
Uhr (5,33 UStd.)**
Celle; Schulzentrum Burgstraße
14,90 € pro Kind

Inline-Skaten für Kids ab 6 in den Ferien für kleine Skater mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Kids, die schon erste Erfahrungen mit Inlinern gesammelt haben. Wir wollen die Technik verfeinern, bremsen üben und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Der Kurs findet wetterunabhängig in Celle in der Alten Burghalle statt!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten,
Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. HA0902

**Donnerstag, 22. Oktober und Freitag,
23. Oktober jeweils von 11.15 - 13.15
Uhr (5,33 UStd.)**
Celle; Schulzentrum Burgstraße
14,90 € pro Kind

Yoga für Riesen und Zwerge Workshop für Familien mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Wenn Große und Kleine miteinander „Yoga spielen“, ist Spaß angesagt: Da stept der Bär, da singt das Kamel und der Hund springt auf den Tisch! Wir lernen Übungen aus dem Hatha Yoga, Akro Yoga und Lachyoga kennen, tanzen zu supertoller Musik, erleben eine Fantasiereise und entspannen mit Farbe und Klang. Am Schluss feiern die „Riesen“ und die „Zwerge“ mit Yoga Tee und Keksen.

Bitte mitbringen: Matten, Decken, bequeme Kleidung, Buntstifte, Kekse und Kuscheltiere.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong
Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin

Kurs-Nr. HA0903

**Samstag, 17. Oktober,
14.30 - 17.00 Uhr (3,33 UStd.)**
Grundschule Oldau, Aula
18,60 € (1 Erwachsener und 1 Kind)
1 weiteres Kind + 7,50 €

Englisch-Crashkurs für Klasse 7 und 8

Schwerpunkte: Die verflixten Zeitformen, if-clauses, Pronomen, Adjektiv-Adverb und Tipps zum Aufsatzschreiben. Nach vielen praktischen Übungen erhält Jede/r nach dem Kurs eine Mappe mit den wichtigsten Informationen zum Nachschlagen für zu Hause.

Barbara Bartsch

Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger / innen

Aller Anfang ist leicht... auch beim Nähen! Sie wollten sich schon immer einmal an die Nähmaschine setzen und etwas nähen, was genau so aussieht wie Sie es sich vorgestellt haben?

Dann ist unser Schnupperkurs vielleicht genau das Richtige für Sie: Hier bekommen Sie eine grundlegende Einführung in das Maschinen-Nähen und Schritt-für-Schritt-Erklärungen rund um Ihre Nähmaschine. Sie lernen Ihre Nähmaschine kennen und nähen mit meiner Hilfe kleine Projekte (z. B. einen Loop, eine Kissenhülle usw.)

Bei dem ersten Termin handelt es sich um eine kurze Vorbesprechung, bei welcher der Kursinhalt nochmals besprochen wird und Fragen geklärt werden können, damit wir uns dann an den darauffolgenden Abenden voll und ganz auf das Nähen konzentrieren können!
Noch unentschieden? Bei Nachfragen schicken Sie mir einfach eine Mail: koenigs-kids@web.de
Materialkosten richten sich nach der Anzahl der genähten Unikate. Sie liegen zwischen 10 und 25 EUR und werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergergarn, Schere, Stecknadeln, Schneidkerde oder Marker, Maßband und gute Laune.

Theresa Löwen

Kurs-Nr. HA2701

Vortreffen Donnerstag, 10. Oktober von 19.00 - 20.00 Uhr, danach donnerstags, ab 05. November von 19.00 - 21.00 Uhr, 4 Abende (9,33 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude I
28,00 €

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Umgang mit Ihrer Nähmaschine gesammelt, möchten aber gerne Ihr Wissen erweitern und sich an Neues wagen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir werden uns an aufwendigere Nähprojekte wagen und z. B. einen Reißverschluss einnähen.

Bei dem ersten Termin handelt es sich um eine kurze Vorbesprechung, bei welcher der Kursinhalt nochmals besprochen wird und Fragen geklärt werden können, damit wir uns dann an den darauffolgenden Abenden voll und ganz auf das Nähen konzentrieren können.

Noch unentschieden? Bei Nachfragen schicken Sie mir einfach eine Mail: koenigskids@web.de

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergergarn, Schere, Stecknadeln, Schneidkerkreide oder Marker, Maßband und gute Laune.

Theresa Löwen

Kurs-Nr. HA2703

Vortreffen Donnerstag, 14. Januar 2016, 19.00 - 20.00 Uhr, danach donnerstags, ab 21. Januar von 19.00 - 21.00 Uhr, 4 Abende (9,33 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude I
28,00 €

Sprachen

Englisch

für Wiedereinsteiger/innen

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse, die früher einmal erworben haben in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs stehen das Hören, Verstehen und Sprechen im Vordergrund!

Das begleitende Unterrichtsmaterial wird im Kurs vorgestellt!

Bodo Wißler, Realschullehrer

Kurs-Nr. HA3101

montags, ab 28. September 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude I
56,00 €

Englisch für Senioren/innen am Vormittag

Sie verfügen über wenige oder gar keine Englischkenntnisse? Sie möchten sich in Alltagssituationen mit Grundkenntnissen in Englisch verständigen können, beispielsweise auf Reisen reden können über Familie, Freunde, Tagesablauf, Freizeit....? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Hören und Sprechen steht hier im Vordergrund. Und ganz nebenbei

wird noch der „Kopf“ gefordert und das Gedächtnis trainiert!

Sterling Silver 1 (Cornelsen) ISBN 978-3-464-022006-7

Bodo Wißler, Realschullehrer

Kurs-Nr. HA3102

dienstags, ab 29. September 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude I
56,00 €

Gesundheit

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, mit Stress umzugehen. Sie wirken sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-seelischer Ebene. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung, Matten, Decken und warme Socken (für die Meditation) mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin

Kurs-Nr. HA4302

dienstags, ab 29. September 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
voraussichtlich: Hambühren; Grundschule Oldau
36,60 €

Wochenendseminar

Qi Gong/Taichi

Entwicklung von Achtsamkeit und Schulung der Selbstwahrnehmung mit den 5 Wandlungsphasen der Energie (5 Elemente)

Die Lehre von den 5 Elementen (Wu Cai) ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin: Sie identifiziert jedes Organ mit einem dieser Elemente, sie erklären die Grundfunktionen unseres Organismus. Disharmonie im einzelnen Bereich wirkt auf das gesamte System, Krankheit gilt als Störung des Spiels der inneren Ordnung.

Die Teilnehmenden erwartet ein rundum spannendes und informatives Wochenende. Beim Praktizieren der wohltuenden Übungen geht es im Verständnis der Asiaten um das Fließenlassen von Qi (der Energie). Energieblockaden lösen sich auf. Die kleine Qi Gong Übungsreihe: „5 Elemente“, soll erlernt werden.

Bitte bequeme Kleidung, biegsame Sport- oder Gymnastikschuhe, eine Matte und ein Getränk mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin

Kurs-Nr. HA4303

**Freitag, 09. Oktober, 18.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 10. Oktober, 14.30 - 17.30 Uhr
Sonntag, 11. Oktober, 14.30 - 17.30 Uhr (10 UStd.)**
voraussichtlich: Hambühren; Grundschule Oldau
31,00 €

Bewegung + Gymnastik

Fitness und Kraft mit Musik

Mit Rhythmus, Musik, Kräftigungs-, Konditions- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und wir runden das Ganze mit wohligen Entspannungsübungen ab.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Janine Pfannenschmidt, Übungsleiterin Präventionssport

Kurs-Nr. HA4501

montags, ab 28. September 09.00 - 10.00 Uhr, 14 Vormittage (18,67 UStd.)
Sportheim TUS, Ruthenbruchweg, Hambühren
57,00 €

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelauflbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung, bei akuten Beschwerden empfehlen wir eine Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/ Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin

Kurs-Nr. HA4502

dienstags, ab 29. September 16.45 - 17.45 Uhr, 10 Nachmittage (13,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
50,50 €

Christine Grathwol, Sportlehrerin

Kurs-Nr. HA4503

dienstags, ab 29. September 17.50 - 18.50 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
50,50 €

Christine Grathwol, Sportlehrerin

Kurs-Nr. HA4504

dienstags, ab 29. September 18.55 - 19.55 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
50,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Das führt früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule. Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates verarbeiten ständig wechselnde Druck- und Stauchungskräfte. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur kann die Gelenke vor solchen Störfaktoren sichern. Für eine optimale Muskelleistung werden neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller Muskelgruppen geübt. Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und „wirbelsäulengerechtes“ Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppsocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin

Kurs-Nr. HA4506

**mittwochs, ab 30. September
09.00 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage
(17,33 UStd.)**

Sportheim TUS, Ruthenbruchweg, Hambühren
52,80 €

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin

Kurs-Nr. HA4507

**mittwochs, ab 30. September
10.15 - 11.15 Uhr, 13 Vormittage
(17,33 UStd.)**

Sportheim TUS, Ruthenbruchweg, Hambühren
52,80 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Rückentraining für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen; Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenkes inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung rundet das Programm ab.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte und Kissen mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. HA4508

**mittwochs, ab 30. September
17.45 - 18.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Hambühren; Fa. Draht-Schulz,
Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
58,80 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. HA4509

**mittwochs, ab 30. September
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Hambühren; Fa. Draht-Schulz,
Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
58,80 €

Pilates für Anfänger/innen

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum. Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körper-

training werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht. Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt. Da Sie über die Dauer und Intensität der Übungen selbst entscheiden, spielt Alter und Geschlecht keine Rolle. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich,

Übungsleiterin für Präventionssport

Kurs-Nr. HA4511

**mittwochs, ab 30. September
18.35 - 19.35 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)**

Grundschule Oldau, Aula
32,60 €

Pilates für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse“ und „Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“ bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fördern und fördern sowie die Rückenmuskulatur stärken. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich,

Übungsleiterin für Präventionssport

Kurs-Nr. HA4512

**mittwochs, ab 30. September
17.30 - 18.30 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)**

Grundschule Oldau, Aula
32,60 €

Tennis für Einsteiger/innen - jeden Alters

Unter fachlicher Anleitung bietet dieser Kurs einen Einblick in den Tennis-Sport für alle, die Tennis gerne ausprobieren oder alles wieder auffrischen möchten. Technik-Training (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) und Taktik-Training sollen behutsam erlernt werden. Schläger, Bälle und Lehrmaterial werden gestellt.

Bitte Sportkleidung mitbringen

Martin Scholtz, staatl. gepr. Tennislehrer

Kurs-Nr. HA4514

**dienstags, ab 29. September
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)**

„Stop and Lob“ Tennispark Hambühren
40,60 €

Küche

Kulinarisches Indien

Duft und Geschmack Indiens sind betörend...authentische Gerichte sowohl aus dem Norden als auch aus dem Süden

bereiten Sie zu. Sie werden die „Alltagsküche“ dieses Landes kosten und sicherlich viele neue Ideen sammeln...!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrhandtuch

Shruthi Malur

Kurs-Nr. HA4801

**Dienstag, 06. Oktober, 18.30 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 08. Oktober, 18.30 - 21.30 Uhr (8 UStd.)**

Haupt- und Realschule, Gebäude I
40,40 € (inklusive Lebensmittelkosten)

Selbstgebackenes Brot - eine Köstlichkeit...

...deren Herstellung wir gemeinsam wiederbeleben wollen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie leicht Brot selbst zu backen ist. Am Freitag stellen wir den traditionellen Sauerteigansatz her, der über Nacht aufquillt und Bläschen wirft. Am Samstag, dem eigentlichen Backtag, backen wir gemeinsam verschiedene Brot- und Brötchensorten. Natürlich arbeiten wir mit frisch gemahlenem Bio-Vollkornmehl. Sie werden von dem Backergebnis begeistert sein und diesen Genuss künftig zuhause für Ihre Lieben zubereiten!

Falls vorhanden bitte 2 große Kastenbackformen und 2 große Schraubverschlussgläser sowie ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Elisabeth Fischer

Kurs-Nr. HA4802

**Freitag, 06. November, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 07. November, 09.00 - 14.00 Uhr (9,33 UStd.)**

Hambühren; Haupt- und Realschule,
Gebäude I, Versonstr.
38,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Lust auf italienisches Essen?

Das Geheimnis der traditionellen italienischen Küche liegt in der Einfachheit und der Frische ihrer Zutaten. Wir kochen gemeinsam nach ausgewählten Originalrezepten effektvolle Gerichte, die problemlos nachzukochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Nudeln über Fisch, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert mit Espresso.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. HA4803

**Freitag, 22. Januar,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)**

Hambühren; Haupt- und Realschule,
Gebäude I, Versonstr.
36,30 € (pro Person, inkl. Lebensmittelkosten)

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. HA4804

**Freitag, 20. November,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)**

Hambühren; Haupt- und Realschule,
Gebäude I, Versonstr.
36,30 € (pro Person, inkl. Lebensmittelkosten)

Volkshochschule Hermannsburg Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rolf Dittmann
Wilhelmstr. 4, 29320 Hermannsburg

Telefon: (0 50 52) 9 13 96 90
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: bergen-hermannsburg@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Volksbank SüdheideG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE26 2579 1635 0001 4834 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 9. September,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



arbeiten können. Geübt wird mit den persönlichen „Fehlerwörtern“ des Kindes. Nach der Erfahrung von Detlef Träbert, dem Entwickler der Methode, lässt sich innerhalb von durchschnittlich einem Jahr eine notenmäßig feststellbare Verbesserung der Rechtschreibleistung bewirken. Voraussetzung ist, dass die Bezugsperson drei- bis viermal pro Woche für je 15 Minuten mit dem Kind arbeitet. Detlef Träbert hat einige zertifizierte Lerntherapeutinnen fortgebildet, die berechtigt sind, die Schubs-Methode nicht nur in der Lerntherapie anzuwenden, sondern sie auch in Einzelsitzungen oder in Workshops an Eltern weiterzugeben.

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC),
Prozessbegleiterin

Kurs-Nr. HE1702

**Mittwoch, 14. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**

Hermannsburg; Grundschule, Lutterweg 18
12,20 €

Kulturelles + Kreatives

Literatur am Nachmittag Franz Werfel, Die vierzig Tage des Musa Dagh

100 Jahre ist die Katastrophe des armenischen Volkes her: Zwangsperationen und Massaker führten 1915 zum Tod von mehr als einer Million Menschen (von insgesamt 2,5 Mio. Armeniern). Die Türkei weigert sich, dies als Völkermord anzuerkennen. Die türkische Geschichtsschreibung spricht von 300.000 Toten als Folge des 1. Weltkrieges. Anlass genug, miteinander Franz Werfels großartiges, informatives und immer wieder tief berührendes Buch von 1933 zu lesen: Die vierzig Tage des Musa Dagh (erhältlich als Fischer Verlag Klassik-Taschenbuch zum Preis von 15,00 Euro). Den Armeniern gilt Werfels Bestseller als Nationalepos. Als Werfel 1936 nach Paris kommt, wird er von Armeniern tagelang wie ein Volksheld gefeiert.

Walter Scheller

Kurs-Nr. HE2101

**mittwochs, ab 07. Oktober
15.00 - 16.30 Uhr, 6 Nachmittage
(12 UStd.)**

Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg, Lutterweg 16
46,00 €

...kleine, feine Weihnachts- basteleien

Vorschläge weihnachtlicher Mitbringsel aus verschiedenen Materialien für geübte und weniger geübte Bastler/Innen.

Susanne Völker, Schauerbegehalterin

Kurs-Nr. HE2601

**Dienstag, 10. November,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)**

Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
9,80 € (5,- Euro Materialkosten sind mit der Dozentin abzurechnen)

Kulturelles

Ivonne Georgi Tänzerin und Choreographin (1903-1975)

Die Fachhochschule Interkulturelle Theologie in Hermannsburg (FIT) führt im Herbst 2015 ein Projekt der Wertschätzung und Erinnerungskultur „Afrikanerinnen und Afrikaner in Niedersachsen“ durch. Die VHS Celle beteiligt sich u.a. mit diesem Vortrag zu Ivonne Georgi. Yvonne Georgi war die Tochter eines Oldenburger Arztes und einer nordafrikanischen Mutter. Sie wurde in Hellerau in rhythmischer Gymnastik ausgebildet, in Dresden in modernem künstlerischen Tanz bei Mary Wigman, in deren Gruppe sie mitwirkte, und sehr viel später zusätzlich in Paris im klassischen Tanz. 1926-1931 war Georgi Tanzregisseurin an den Städtischen Bühnen Hannover. Sie gastierte an der Berliner Staatsoper und hatte Auftritte als Ausdruckstänzerin mit Harald Kreutzberg. 1936 emigrierte Georgi aus Deutschland nach Amsterdam, wo sie heiratete. 1939 folgte die Emigration in die USA. Nach ihrer Rückkehr nach Deutschland im Jahr 1951 arbeitete Yvonne Georgi zunächst in Düsseldorf (wieder bei Walter Bruno Iltz) und dann bis 1970 als Ballettdirektorin am Opernhaus Hannover. Von 1959 bis 1973 war Georgi Professorin an der Hochschule für Musik und Theater Hannover und prägte ganze Tänzer- und Tanzpädagogengenerationen.

Liliane Steinke

Kurs-Nr. HE1000

**Mittwoch, 11. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
10,00 €**

Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstraße

Psychologie

Es muss sich etwas ändern... Impulse für neue Zukunftsperspektiven

Sie denken über Veränderungen in Ihrem Leben, über anstehende Entscheidungen nach? Sie sind unzufrieden mit Ihrer momentanen Lebenssituation und auf der Suche nach mehr Lebenszufriedenheit? Ihnen ist klar, dass dafür Veränderungen nötig sind - die Frage ist welche? Und zusätzlich: wie und wo damit beginnen und wann?

In einem Wechsel von lockerem Vortrag und aktiver Beschäftigung wird es u.a. darum gehen

- Zugang zu den eigenen Potenzialen zu finden
 - persönliche Werte zu definieren
 - die eigene Zeiteinteilung zu reflektieren
 - Bedürfnisse zu erkennen, Ziele zu setzen
- Dieses Seminar möchte Ihnen Impulse für neue Sichtweisen geben und eröffnet Ihnen die Möglichkeit erste Schritte zu erarbeiten, auf dem Weg der Mensch zu werden, der Sie noch nicht zu sein wagen.

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC),
Prozessbegleiterin

Kurs-Nr. HE1701

**Freitag, 13. November,
16.00 - 20.30 Uhr (6 UStd.)**

Hermannsburg; Grundschule, Lutterweg 18
18,30 €

Schubs®-Methode Workshop für Eltern von Kindern, denen die Rechtschreibung schwer fällt

Die Schubs®-Methode ist ein ganzheitliches System zum Üben des richtigen Schreibens. Geeignet für alle Kinder mit Rechtschreibproblemen ab der 2. Klasse. Im Workshop wird erwachsenen Bezugspersonen diese „Hilfe zur Selbsthilfe“ vermittelt. Sie lernen wie Sie mit Ihrem Kind

...alte Schachteln?!

von wegen wir wollen „Geheimnisträger“ in Form von Tannenbäumen, Eulen und Elchen basteln. Tipps und Tricks für einfache, wirkungsvolle Schachteln und Verpackungen werden auch gegeben.

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin

Kurs-Nr. HE2602

**Dienstag, 17. November,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)**

Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
9,80 € (5,- Euro Materialkosten sind mit
der Dozentin abzurechnen)

Spaß am Nähen für alle

Anfänger/-innen können die ersten Schritte an der Nähmaschine machen. Mit fachgerechter Hilfe ist das Nähen von Röcken, Hosen, Taschen oder Blusen gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.

Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Schnittmuster oder Modezeitschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, passendes Garn, Stoff sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.

Karin Meyer, Schneiderin

Kurs-Nr. HE2701

**dienstags, ab 29. September
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)**
Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
75,60 €

Sprachen

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/Innen auch um „vergrabene“ Englisch-Kenntnisse aufzufrischen

Lehrbuch: Headway B1 Part 2, Cornelsen Verlag (ISBN: 978-01946-47083) und das Workbook (ISBN: 978-01946-47120)

Edith Skelton

Kurs-Nr. HE3101

**dienstags, ab 29. September
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**
Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
67,20 €

Conversazione - Italienisch B1

Konversation, Diskussion und Textbesprechungen mit gleichzeitiger Erarbeitung der Grammatik. Der Kurs fördert das Sprechen. Unterschiedliche Themen stehen zur Wahl und bieten mit verschiedenen Medien lebendige Gesprächsanlässe.

Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 8

Annamaria Binetti

Kurs-Nr. HE3301

**mittwochs, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)**
Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
72,80 €

Italienisch I für Anfänger/innen

Dieser Kurs dient Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen zum Hineinschnuppern in die italienische Sprache.

Lehrbuch: Allegro A1, (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525580-7) und Übungsheft (978-3-12-525554-6), ab Lektion 1

Annamaria Binetti

Kurs-Nr. HE3302

**montags, ab 28. September
20.05 - 21.35 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)**
Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
78,40 €

Italienisch IV

Lehrbuch: Allegro A 2, ab Lektion 1 (Buch: Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1)

Annamaria Binetti

Kurs-Nr. HE3303

**mittwochs, ab 30. September
20.10 - 21.40 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)**
Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
72,80 €

Italienisch V

Lehrbuch: Allegro B 1, ab Lektion 1

Annamaria Binetti

Kurs-Nr. HE3304

**montags, ab 28. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)**
Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
78,40 €

Schwedisch II mit Grundkenntnissen

Dr. Jobst Reller

Kurs-Nr. HE3601

**dienstags, ab 29. September
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**
Hermannsburg; Christian-Gymnasium,
Eingang Christianstr.
67,20 €

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong
Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin

Kurs-Nr. HE4301

**montags, ab 28. September
18.00 - 19.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)**
Albert-Schweizer-Familienwerk, Sägenförth
30 (Turnhalle)
47,10 €

Bewegung und Fitness

Aqua-Fitness am Abend

Wir nutzen die Vorteile des Wassers für ein umfassendes, gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik.

Bestandteil des Kurses sind neben dem Aquajogging dynamische Bewegungsformen, bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur bewegt wird sowie Kräftigungsübungen (auch die so genannte Problemzonen-Gymnastik).

Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, ohne Beschwerden gemeinsam trainieren. Der Kurs ist für Herz- und Kreislaufgeschädigte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmatschen.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

Kurs-Nr. HE4501

**donnerstags, ab 17. September
18.15 - 19.00 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)**
Hermannsburg; Waldschwimmbad,
Lotharstr. 66
51,30 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

Kurs-Nr. HE4502

**donnerstags, ab 17. September
19.00 - 19.45 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)**
Hermannsburg; Waldschwimmbad,
Lotharstr. 66
51,30 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

Kurs-Nr. HE4503

**donnerstags, ab 17. September
19.45 - 20.30 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)**
Hermannsburg; Waldschwimmbad,
Lotharstr. 66
51,30 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche Sportkleidung und Hallensportschuhe.

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. HE4504

dienstags, ab 29. September
18.30 - 19.30 Uhr, 14 Abende
(18,67 UStd.)

Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule,
 Lutterweg 18
 57,00 €

Monika Kuljurgies

Kurs-Nr. HE4505

dienstags, ab 29. September
19.30 - 20.30 Uhr, 14 Abende
(18,67 UStd.)

Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule,
 Lutterweg 18
 57,00 €

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin

Kurs-Nr. HE4506

mittwochs, ab 09. September
19.30 - 20.30 Uhr, im Oktober findet
kein Kurs statt, 13 Abende (17,33 UStd.)

Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule,
 Lutterweg 18
 52,80 €

Pilates- Zeit für dich

Willkommen in der Welt der ganzheitlichen Bewegung

In unserer heutigen Gesellschaft bestimmen Leistungsdruck, Hektik und Stress den Alltag. Körper und Geist suchen einen Ausgleich. Ein zur Ruhe kommen, das auf sich selbst besinnen, den eigenen Körper zu erleben und zu genießen sind Aspekte, die das Pilatestraining bei mir beinhaltet. Ganzheitliche Pilatesbewegungen können den Körper durch fließende Bewegungen entspannen und gleichzeitig einen innere Kraft aufbauen. Durch die Anwendung verschiedener Prinzipien, wie z.B. Atmung, Zentrierung, Schultergürtelorganisation, Gelenkartikulation erfährst du, dass dein Körper ein ungeahntes Bewegungspotential besitzt.

Alle Prinzipien zusammen ermöglichen dir die Bewegungsqualität, die dich, deinen Körper, Geist und Seele gesund hält und schenken dir einen geschmeidigen, kraftvollen strukturierten Körper mit ausdrucksstarker Präsenz.

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch und ein kleines Kissen

Verenike Verweij

Kurs-Nr. HE4507

dienstags, ab 29. September
09.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)

Hermannsburg; Body & Care, Bahnhofstr. 3
 48,80 €

Faszien - Pilates

Faszien ist ein dreidimensionales Netzwerk, das unserem Körper von oben nach unten, von vorne nach hinten und von rechts nach links durchzieht. Sie kommen in den unterschiedlichsten Verdickungen vor, ganz fest oder so fein wie Spinnweben. Sie umspannen einzelne Muskeln, Sehnen, Knochen, Organe und hüllen den ganzen Körper ein- wie ein Ganzkörperanzug. Faszien spielen eine große Rolle für unser Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit, sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgane, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Faszien Pilates verbindet die Faszien Fitness- Prinzipien Dr. Robert Schleips mit den klassischen Pilatesübungen und -prinzipien. Eine neue Bewegungsqualität entsteht, der sechste Sinn wird besonders gefördert. Fließende Eigendynamik, sensitives Erspüren, feinste Kontraktionen bis hin zu raumgreifenden Bewegungen rücken die Eigenwahrnehmung, Achtsamkeit und das „Besinnen auf sich selbst“ in den Vordergrund.

Socken, Handtuch und ein kleines Kissen

Verenike Verweij

Kurs-Nr. HE4508

dienstags, ab 29. September
10.15 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)

Hermannsburg; Body & Care, Bahnhofstr. 3
 48,80 €

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).

Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden angeboten:

Mensch und Gesellschaft:	CE1101 Vom Kaiserreich zur Demokratie	11.10. - 21.10.2015
	CE1110 Bergen Belsen	13.06. - 17.06.2016
Kommunikation/Rhetorik	CE1718 Erfolgreich kommunizieren durch NLP	07.03. - 11.03.2016
	CE1901 Rhetorik	18.01. - 22.01.2016
	CE1908 Führungskräfte-Training	02.11. - 06.11.2015
Sprachen:	CE3116 Business English	26.10. - 30.10.2015
Gesundheit:	CE4101 Ruhe und Kraft tanken	29.02. - 04.03.2016
	CE4102 Eine andere Rücken-+ Gesundheitskultur	18.04. - 22.04.2016
	CE4301 Runter mit dem Stress	25.04. - 29.04.2016
EDV:	CE5102 Windows und Microsoft Office	18.01. - 22.01.2016
	CE5110 Tabellenkalkulation	26.10. - 30.10.2015
	CE5141 AutoCad	09.11. - 13.11.2015
	CE5142 Revit-Architecture	11.01. - 15.01.2016
	CE5715 Joomla!Open Source Content	02.11. - 06.11.2015
	CE5804 Arbeitsrecht für die Personalabrechnung	12.10. - 16.10.2015
	CE5820 SAP R/3	16.11. - 20.11.2015
	CE5826 SAP R/3	25.04. - 29.04.2016

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Christel Charbonnier-Brinkmann
Stralsundstr. 5, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 81 10

E-Mail: lachendorf@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE85 2579 1635 0800 9996 00

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September,
montags, dienstags, mittwochs und freitags
von 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr sowie donnerstags
von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Junge VHS

Nähkurs für Mädchen!

Beanies und Loops sind trendy!

Ihr kennt euch mit eurer Nähmaschine aus und wollt euch eine Beaniemütze und einen Loop nähen, dann ist dieser Kurs genau der richtige für euch.

Stoffpakete in trendigen Farben für Beanie und Loop können auch im Kurs bei der Dozentin erworben werden.
Stoffpaket für Beanie oder Loop je 15,00 €.

Nun kann es Herbst und Winter werden !!

Nähmaschine, Garn, Schere und Maßband

Loop: 1x Jersey in den Maßen 1,40 x 0,30 m, 1 x Fleece oder Baumwollstoff im gleichen Maß

Beaniemütze: Jersey 2x (30x60 cm), bei einer Wendebeanie bitte 1 ein anderes Muster

Soll die Beanie mit Strickbündchen gearbeitet werden, dann werden noch zusätzlich 0,15 x 0,50 m Strickbündchen benötigt.

Regine von Bodenhausen



Kurs-Nr. LA0901

**Samstag, 17. Oktober,
10.00 - 14.00 Uhr (5,33 UStd.)**

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
16,00 €

Garten

Wächst nicht - gibt's nicht!

Ob vollsonnig oder schattig oder taunass - es gibt für jeden Standort die passenden Pflanzen. In diesem Kurs lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, welches für schwierige Plätze im Garten geeignet ist, an denen die meisten Pflanzen scheinbar nicht wachsen wollen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Kurs-Nr. LA1301

**Mittwoch, 07. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
12,00 € Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen

Kreatives Gestalten

Einführung in die Mosaiktechnik Wochenendkurs

Sie bekommen einen Einblick in die Mosaikkunst und erlernen die Mosaiktechnik, indem Sie sich ein eigenes Stück mit Mosaik (z. B. Hausnummer, Zeitungsrolle, Briefkasten, Spiegel, Schale o. ä.) selbst verzieren. Wählen Sie aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Glas, Keramik oder Fliesen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe

Silke Heidmann

Kurs-Nr. LA2501

**Samstag, 21.11., 9.00 - 18.00 Uhr
(inkl. Essenspause)**

**Sonntag, 22.11., 10.00 - 13.00 Uhr
(15 UStd.)**

Räumlichkeiten der Dozentin,
Buntspechtweg 38, Lachendorf
46,00 € (+ 25,00 EUR Materialkosten,
die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Nespresso und Co - ein Schmuckkurs der besonderen Art

auch eine tolle Geschenkidee

Verbrauchte Nespressokapseln müssen nicht immer in den Müll gelangen. Die Kapseln können auch auf eine ganz besondere Art und Weise recycelt werden und zwar, indem man daraus ein Schmuckstück herstellt. So entstehen aus gebrauchten Kapseln wunderschöne Halsketten, Ohringe und andere nette Accessoires. Eine Anleitung, wie aus Kapseln ein toller neuer Schmuck wird, erfahren Sie in diesem Kurs.

Piroska Csépe-Kirchhoff

Kurs-Nr. LA2601

**Freitag, 02. Oktober,
17.00 - 20.45 Uhr (5 UStd.)**

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
16,30 € (+ 7,00 Euro Materialkosten inkl. Schmuckdraht/Verschluss für die 1. Kette plus zzgl. ausgesuchter Perlen ab 0,10 Cent,, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles

Herbstzeit ist „Markt-Korbzeit“

Wir nähen einen Marktkorb für viele Gelegenheiten in verschiedenen Größen. Einfach zu nähen - riesig in der Wirkung! Auch für Anfänger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine

Die Materialliste wird Ihnen per E-Mail von der Dozentin zugeschickt.

Die benötigten Henkel können auch im Kurs erworben werden.

Regine von Bodenhausen

Kurs-Nr. LA2701

**Donnerstag, 08. Oktober,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)**

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
18,30 €

Kleine Täschchen mit und ohne Reißverschluss

„Frau“ benötigt nicht nur ein kleines Täschchen für Kosmetik, Stifte und und und. Für Anfängerinnen gut geeignet. Denken Sie bereits jetzt an Geschenke zu Weihnachten. Diese kleinen Täschchen sind dafür bestens geeignet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Endlosreißverschluss und Stoffe,

Vlies H 250 oder H 640.

Das Material kann aber auch bei der Dozentin im Kurs erworben werden.

Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse an.

Regine von Bodenhausen

Kurs-Nr. LA2702

Mittwoch, 18. November,

17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2

16,20 €



Kleines Köfferchen für ... wie es Ihnen gefällt

Dieses kleine Köfferchen mit Innenfächern und Reißverschluss lässt sich perfekt als Beauty-Case verwenden, wenn man innen mit abwaschbarem Material arbeitet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Endlosreißverschluss und Stoffe,

Vlies H 250 oder H 640.

Das Material kann aber auch bei der Dozentin im Kurs erworben werden.

Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse mit an.

Regine von Bodenhausen

Kurs-Nr. LA2703

Freitag, 13. November,

17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2

16,20 €

Wir nähen eine Walkjacke „Ideal für Nähanfängerinnen“

„Modestoff Walk“ - Wir nähen eine Walkjacke mit Kapuze, ideal für die kühlen Tage im Herbst.

Schnitte in unterschiedlichen Größen sind vorhanden.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Nähmaschine, Walkstoff 1,50 m bei 1,40 m Breite, 1 Reißverschluss 75 cm lang zum Aushaken, großes Papier (für Schnitt), Schneiderkreide, Stecknadeln, Schere

Regine von Bodenhausen

Kurs-Nr. LA2705

mittwochs, ab 07. Oktober

17.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende (10,67 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2

34,60 € (+ 2,00 Euro für den Schnitt, der direkt mit der Dozentin abgerechnet wird)

Wickelrock

Wir nähen einen Wickelrock, in Größe und Länge variabel. Perfekt auch über Jeans und Leggings zu tragen - absolut trendy! Der Rock wird mit Druckknöpfen geschlossen, auch aus Walkstoff ein Hingucker.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Stoffe in den Maßen:

1 Stück 35 cm x 140 cm, 1 Stück 30 cm x 140 cm, 1 x aufbügelbare Einlage für Bündchen und Belege 30 cm x 140 cm, 4 Druckknöpfe

Regine von Bodenhausen

Kurs-Nr. LA2706

Freitag, 16. Oktober,

17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2

17,30 € (+ 4,00 Euro für den Schnitt, der direkt mit der Dozentin abgerechnet wird)

Weihnachten - ganz kreativ

Was gibt es Schöneres, als die Vorweihnachtszeit mit kreativem Papierbasteln einzuläuten?

In gemütlicher Runde fertigen wir an zwei Abenden Tannenbäume, „Zaubersterne“ und Fröbelsterne aus Papier.

Bitte eine Schere mitbringen.

Brigitte Baron-Lehmann

Kurs-Nr. LA2707

montags, ab 02. November

18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

12,00 € (+ 3,00 Euro Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwälmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzstickerei, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlraum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stick-schere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth

Kurs-Nr. LA2708

donnerstags, ab 08. Oktober

19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

45,00 €

Sprachen

Englisch V

Headway B 1, part 1, Student's Book & Workbook

ISBN 978-0-19-471655-0 ab unit 1

Dr. Anke Heins

Kurs-Nr. LA3101

donnerstags, ab 01. Oktober

16.00 - 17.30 Uhr, 12 Nachmittage (24 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

67,20 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Conversational English

Interessante Themen von persönlichen Erlebnisberichten bis zu aktuellem Tagesgeschehen sollen zum Austausch in englischer Sprache anregen.

Dr. Anke Heins

Kurs-Nr. LA3102

donnerstags, ab 01. Oktober

17.40 - 19.10 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

67,20 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Gesundheit

Homöopathische Hausapotheke

Sie erfahren, wie Sie sich selbst eine kleine, homöopathische Notfallapotheke zusammenstellen können, um sich bei häufigen Alltags- und Reiseproblemen selbst behandeln zu können.

Sie lernen homöopathische Mittel kennen zur Behandlung von offenen Blutungen, Schnittverletzungen, Blutergüssen, Verbrennungen, (Insekten)-Stichen, Zerrungen sowie zur Vor- und Nachbehandlung von operativen Eingriffen.

Dabei bekommen Sie auch eine informative Anleitung zur Dosierung und zum Umgang mit den homöopathischen Potenzen.

Juliane Glette

Kurs-Nr. LA4101

Mittwoch, 14. Oktober,

18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

9,00 €

Yoga

Hatha-Yoga

**Körperübungen - Atemübungen -
Meditation**

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung.

Mit einfachen und wohltuenden asanas (Körperbewegungen), verbunden mit einer bewussten Atmung, kannst Du den Weg zur inneren bis zur geistigen Ruhe finden. Da alles miteinander verbunden ist, kann Dein Ziel sein:

- Stress abbauen
- Regeneration deiner Körpersysteme
- Gesundheit erhalten oder wieder aufbauen
- Neue Energie aufbauen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Kissen und deine Lieblingsdecke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU

Kurs-Nr. LA4301

mittwochs, ab 30. September

17.15 - 18.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Arche Noah, Lachendorf

79,30 €

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU

Kurs-Nr. LA4302

mittwochs, ab 30. September

19.15 - 20.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Bücherei Ahnsbeck, Hauptstr. 28

79,30 €

Bewegung und Entspannung

T'ai Chi Chuan

Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode
Anfängerkurs - Beginnerform

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-Üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter. Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmer erlernen schrittweise eine kleine Beginnerform (festgelegter Bewegungsablauf) zur täglichen Ausführung. Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird. Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen.

Jessica Trettin, T'ai Chi Chuan Lehrerin

Kurs-Nr. LA4303
dienstags, ab 29. September
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
40,00 €

T'ai Chi Chuan

Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode für Fortgeschrittene
- Vertiefung der Beginnerform

Dieser Kurs dient zur Wiederholung und Vertiefung der 1. T'ai Chi Form (Beginnerform). Zudem lernen die Teilnehmer die Grundlagen der tiefen und entspannenden Bauchatmung kennen. Diese Atemtechnik nutzen wir, um unseren Atem mit der Bewegung zu synchronisieren. Die daoistische Lehre von Laozi ist die grundlegende Philosophie im T'ai Chi Chuan. Sie beinhaltet das Yin und Yang Prinzip, das sich auch in den Tai Chi Bewegungen widerspiegelt. Die Kursteilnehmer bekommen einen kleinen Einblick in die Philosophie und entwickeln dadurch ein tieferes Verständnis für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die T'ai Chi- und Meditationsübungen können auch im Alltag angewendet werden, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, das innere und äußere Gleichgewicht zu finden und die Lebensqualität zu verbessern. Vorkenntnisse aus dem Anfängerkurs sind erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe und eine Yogamatte mitbringen (alternativ auch eine Decke oder ein größeres Sitzkissen).

Jessica Trettin, T'ai Chi Chuan Lehrerin

Kurs-Nr. LA4304

dienstags, ab 29. September
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
40,00 €

TriloChi® Workshop

Entspannt in Bewegung, bewegt in Entspannung

TriloChi® ist ein ganzheitliches Training, bei dem asiatische Methoden wie T'ai Chi, Qi Gong mit westlichen Übungen aus Pilates, Rückenfit, Beckenboden und Yoga verbunden werden. Die Übungen lösen Blockaden und Verspannungen, bauen Stress ab und wirken präventiv gesundheitsfördernd. Die Kombination von ausgewählter Musik und entspannter Bewegung fördert und harmonisiert den Energiefluss im Körper. Wichtiger Aspekt ist das Yin-Yang-Prinzip. Ziel ist das Gleichgewicht, als Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Um TriloChi® erfassen zu können, einfach mal ausprobieren, erfahren, spüren, wahrnehmen, Spaß haben und genießen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, kleines Kissen, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

Doris Lehmann, Übungsleiterin im Gesundheitssport

Kurs-Nr. LA4305
samstags, ab 07. November
10.00 - 12.15 Uhr, 2 Vormittage (6 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
19,40 €

Fantasiereise mit Klangschalen am Abend

Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltagsstress und entspanne zu den harmonischen Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten. Wir beginnen mit einer Fantasiereise und gehen anschließend in die Klangmeditation. Erläuterungen über die Wirkungsweise der Klangtherapie werden ergänzt durch das eigene Erleben. Ziel ist es, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Anja Vogel, Klangschalentherapeutin

Kurs-Nr. LA4306
montags, ab 02. November
19.00 - 21.30 Uhr, 3 Abende (8 UStd.)
Im Klanghaus, Im Dreieck 1, Lachendorf
28,70 €

Fantasiereise mit Klangschalen am Vormittag

Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltagsstress und entspanne zu den harmonischen Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten. Wir beginnen mit einer Fantasiereise und gehen anschließend in die Klangmeditation. Erläuterungen über die Wirkungsweise der Klangtherapie werden ergänzt durch das eigene Erleben. Ziel ist es, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Anja Vogel, Klangschalentherapeutin

Kurs-Nr. LA4307
mittwochs, ab 04. November
09.30 - 12.00 Uhr, 3 Vormittage (8 UStd.)
Im Klanghaus, Im Dreieck 1, Lachendorf
28,70 €

Bewegung und Gymnastik

„Zeit für mich - mein Körper, mein Geist“

Teil 1: swing & smove & smile
Outdoor: Smovey-Fitness ist ein schwingendes Bewegungsprogramm für jung und alt. Wir trainieren die Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur. Smovey formt und strafft den ganzen Körper und das Faszien- und Bindegewebe, trainiert die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen, stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss (Entgiftung), fördert den Ausgleich der Gehirnhälften und lindert neurologische Erkrankungen.

Teil 2: Fantasiereise mit Klangschalen
Indoor: Viele Menschen befinden sich im Dauerstress und es fällt ihnen schwer abzuschalten. Erleben sie die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen und spüren Sie deren sanften Vibrationen am Körper. Es entsteht ein Zustand sanfter Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fanden. Klingende Fantasiereisen helfen neue Ideen im Leben zu entwickeln, gesunde Wege zu erkennen, Lernen zu erleichtern und kreative Lösungen zu finden. Wir treffen uns in bequemer und wetterfester Kleidung.

Bitte warme Socken, Sportschuhe für Innen und Außen, Matte, Decke, evtl. Kissen, ausreichend Wasser oder Tee, evtl. einen kleinen Snack mitbringen

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin & Smovey-Coach
Kurs-Nr. LA4500
Samstag, 17. Oktober,
11.00 - 14.00 Uhr (4 UStd.)
Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
14,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Wahrnehmung, Anspannung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur für ein wirkungsvolles Zusammenspiel als Muskelkorsett. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/ Matte mitbringen.

Sigrun Einsel, Übungsleiterin für

Gesundheitssport

Kurs-Nr. LA4501

mittwochs, ab 30. September

**17.00 - 18.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)**

Dorfgemeinschaftshaus Beedenbostel
41,90 €

Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-/Nackensbereich ein.

Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport

Kurs-Nr. LA4502

dienstags, ab 29. September

18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Praxis Gottschalk, Ackerstr. 7, Lachendorf
63,00 €

Für Rückfragen steht Ihnen die Dozentin Frau Ingrid Brandes, Tel.-Nr.: 05141/881715, zur Verfügung.

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut -- als falsche Schonhaltung -- fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.

In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Krankheit und wie durch Ernährung und Bewegung der Ausbruch und ein schnelles Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden können. Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport

Kurs-Nr. LA4503

**mittwochs, ab 30. September
08.45 - 09.45 Uhr, 10 Vormittage
(13,33 UStd.)**

Arche Noah, Lachendorf
41,90 €

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport

Kurs-Nr. LA4504

**mittwochs, ab 30. September
09.45 - 10.45 Uhr, 10 Vormittage
(13,33 UStd.)**

Arche Noah, Lachendorf
41,90 €

Kniefitness und Knieschule

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen! Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren,
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist,
- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport

Kurs-Nr. LA4505

**mittwochs, ab 30. September
10.50 - 11.50 Uhr, 10 Vormittage
(13,33 UStd.)**

Arche Noah, Lachendorf
41,90 €

Aufbauendes Rückentraining für Frauen

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. LA4506

**mittwochs, ab 30. September
16.45 - 17.45 Uhr, 9 Nachmittage
(12 UStd.)**

Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
36,60 €

Fitnessgymnastik mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine Matte mitbringen.

Diana Berner-Wottke, Übungsleiterin Prävention



Sport ist wichtig für Körper, Geist und Seele.

Mit den Smoveys habe ich für mich ein ideales *Gesundheits-Fitness- und Therapiegerät* gefunden. Neben dem sportlichen Aspekt macht mir das „smoven“ sehr viel Spaß, denn der ganze Körper wird durch die Vibration sanft aktiviert und das bewirkt ein gutes Körpergefühl.

Es sind zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Durch seine freilaufenden Stahlkugeln entstehen Vibrationen, die Reflexzonen an den Handflächen stimulieren. Die Vibrationen die beim „smoven“ entstehen, wirken positiv auf die Organe und Drüsen. Der gesamte Körper wird frisch, lebendig und energetisiert.

Tanja Wiedemann
Smovey Coach + Aerobic Instructor

Kurs-Nr. LA4507

montags, ab 21. September

**18.45 - 19.45 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)**

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
40,60 €

Aufbauendes Rückentraining für Männer

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. LA4508

**mittwochs, ab 30. September
17.45 - 18.45 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)**

Gymnasium Lachendorf, Sporthalle

36,60 €

„RÜCKENsmove am Vormittag“

Die Bewegung mit den smoveyVibros wings erzeugt Impulse, die die Wirbelsäule ganz automatisch aufrichten. RÜCKENsmove ist ein schwingendes Bewegungsprogramm mit effektiven Kräftigungsübungen für unseren Rücken und rund um die Wirbelsäule. Außerdem wird der gesamte Körper stabilisiert und mobilisiert.

Verspannungen können sich sanft lösen, es stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss (Entgiftung) und den Ausgleich der Gehirnhälften und lindert neurologische Erkrankungen.

Die Smoveys werden gestellt, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein Getränk mitbringen.

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin & Smovey-Coach

Kurs-Nr. LA4509

**donnerstags, ab 01. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 6 Vormittage (8 UStd.)**

Arche Noah, Lachendorf
26,40 €

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin & Smovey-Coach

Kurs-Nr. LA4510

**donnerstags, ab 01. Oktober
10.00 - 11.00 Uhr, 6 Vormittage (8 UStd.)**

Arche Noah, Lachendorf
26,40 €

Küche

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen: Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

„Lust auf italienisches Essen?“

Das Geheimnis der traditionellen italienischen Küche liegt in der Einfachheit und der Frische ihrer Zutaten.

Wir kochen gemeinsam nach ausgewählten Originalrezepten effektvolle Gerichte, die problemlos nachzukochen sind: von Vorspeisen, Suppen, Nudeln über Fisch, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert mit Espresso.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäß und ein Geschirrhandtuch mitbringen

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. LA4801

**Freitag, 18. September,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)**

Oberschule Lachendorf,
Eingang Neuer Schulweg, Küche
36,30 € (inklusive Lebensmittelkosten).
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten.

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. LA4802

**Freitag, 25. September,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)**

Oberschule Lachendorf,
Eingang Neuer Schulweg, Küche
36,30 € (inklusive Lebensmittelkosten).
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten.

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. LA4803

**Freitag, 09. Oktober,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)**

Oberschule Lachendorf,
Eingang Neuer Schulweg, Küche
36,30 € (inklusive Lebensmittelkosten).
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten.

Indische Küche

Der Duft & Geschmack Indiens sind betörend. Authentische Gerichte sowohl aus dem Norden als auch aus dem Süden bereiten Sie zu. Sie werden die „Alltagsküche“ dieses Landes kosten und sicherlich viele neue Ideen aufnehmen.

Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Shruthi Malur

Kurs-Nr. LA4804

**Dienstag, 17. November und Donnerstag,
19.11. jeweils von 18.30 bis 21.30
Uhr (8 UStd.)**

Oberschule Lachendorf,
Eingang Neuer Schulweg, Küche
40,40 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden.

Kräuter-Reise ums Mittelmeer

Ich möchte mit Ihnen eine informative und kulinarische Reise rund um die Kräuter des Mittelmeerraums machen. Rosmarin, Lavendel, Ysop, Schwarzkümmel, Thymian, Koriander, Kreuzkümmel, Oregano, Minze u. a. sind Kräuter aus dem Mittelmeerraum und mittlerweile auch in Nordeuropa heimisch. Wir wollen an diesem Abend die Kräuter etwas näher kennenlernen und ich möchte mit Ihnen Gewürzmischungen und Pesto herstellen. Im Anschluss kreieren wir ein kleines, mediterranes Buffet.

Bitte drei Marmeladengläser (für die Gewürzmischung und das Pesto) und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Birgit Schacht

Kurs-Nr. LA4805

**Mittwoch, 30. September,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)**

Oberschule Lachendorf,
Eingang Neuer Schulweg, Küche
22,20 € (inklusive Lebensmittelkosten).
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten.

Gewürze: der Zauber des Orients

Zimt, Kardamom, Bockshornklee, Koriander etc., orientalische Gewürze und Kräuter werden immer beliebter. Aber oft weiß man nicht genau, wie man sie einsetzen kann. Wir werden orientalische Gewürzmischungen sowie ein orientalisches Buffet herstellen.

Bitte drei Marmeladengläser (für die Gewürzmischung) und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Birgit Schacht

Kurs-Nr. LA4806

**Mittwoch, 14. Oktober,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)**

Oberschule Lachendorf,
Eingang Neuer Schulweg, Küche
22,20 € (inklusive Lebensmittelkosten).
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten.

Kräuteröle, Kräuternessige und Gewürzmischungen selber herstellen

Wir wollen an diesem Abend Öle und Essige mit Wild- und Gartenkräutern sowie Gewürzen aromatisieren und unterschiedliche Gewürzmischungen herstellen. Anschließend „zaubern“ wir ein kleines Wildkräuterbuffet.

Bitte drei Marmeladengläser, 4 kleine Flaschen, sowie Öle Ihrer Wahl und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Birgit Schacht

Kurs-Nr. LA4807

**Mittwoch, 07. Oktober,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)**

Oberschule Lachendorf,
Eingang Neuer Schulweg, Küche
22,20 € (inklusive Lebensmittelkosten).
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten.

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Die VHS Celle sucht Sie!

Ob Einzelvortrag, wöchentlicher (Abend)Kurs, Intensivwochen oder berufliche Qualifizierung, kommen Sie mit uns über Ihre Einsatzmöglichkeiten bei uns ins Gespräch!

**Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de/über uns/unser Team**

Volkshochschule Unterlüß

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Münden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11

Fax: (0 50 53) 90 05 13

E-Mail: fassberg-unterluess@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE11 2579 1635 0015 7805 00

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September,
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Fürst ist ebenfalls für die VHS-Außenstelle Faßberg zuständig.



Französisch für Fortgeschrittene

Parlez vous français?
Neuaufnahmen von Interessenten mit mittleren Vorkenntnissen sind möglich.
Training von Vokabeln und Grammatik.

Magali Gardenat

Kurs-Nr. UN3402

**donnerstags, ab 01. Oktober
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
40,60 € (+ € 10,- für Kopierkosten)

Gymnastik

Funktionstraining für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich in herkömmlichen Gymnastikgruppen nicht wohl fühlen.

Ziel ist es, die Grundspannung der Rumpfmuskulatur zu stärken und Verspannungen durch koordinative Bewegungen zu lösen.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C

Kurs-Nr. UN4501

**donnerstags, ab 01. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)**

Unterlüß; Freizeitzentrum
40,60 €

Junge VHS

Töpfern

für Kinder ab 8 Jahren

Wir stellen Gartenfiguren, Gefäße oder vorweihnachtliche Keramiken her!

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Kuchenrolle und ein Küchenmesser

Helga Prahler

Kurs-Nr. UN0901

**montags, ab 28. September
16.30 - 18.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
18,00 € (+ Materialkosten)

Kreatives

Töpfern

für alle: mit und ohne Vorkenntnisse

Keramik für Haus und Garten.
Wir töpfen dekorative Herbst- und Adventskeramiken - jeder nach eigenen Ideen.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Kuchenrolle und ein Küchenmesser

Helga Prahler

Kurs-Nr. UN2501

**montags, ab 28. September
18.30 - 20.30 Uhr, 5 Abende
(13,33 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
42,00 € (+ Materialkosten)

Sprachen

Französisch

für Anfänger/innen

Für alle, die mal Französisch lernen woll(t)en. Anhand eines Buches und Rollenspielen aus dem Alltagsleben nähern wir uns peut-à-peut.

Grammaire progressive du français niveau débutant (Grammatik)

ISBN 978-2090338591

Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

Magali Gardenat

Kurs-Nr. UN3401

**donnerstags, ab 01. Oktober
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
40,60 € (+ € 10,- für Kopierkosten)



Tanzen in der VHS die aktuellen Herbst 2015 - Termine

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener

Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen...

Vorgesehene Termine: Samstags (vierzehntäglich)

19.9.; 3.10.; 17.10.; 31.10.; 14.11.; 28.11 und 12.12.2015

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde

Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Agnes Heydenreich-Wesche
Sprengelstr. 10, 31303 Burgdorf

Telefon: (0 51 36) 8 04 94 59

E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE57 2575 0001 0057 7217 55

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September, nur über die Außenstellenleitung.
oder per E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Natur und Umwelt

Lazy Gardening

Der nächste Frühling kommt bestimmt

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Kurs-Nr. WA1401

**Dienstag, 06. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
12,00 €

Gärten in Wales

Verborgen zwischen den Waliser Hügelketten liegen viele schöne Gartenanlagen. Ob moderne Gärten wie Veddow House oder historische Anlagen wie Plas Brondanwy, dem Wohnsitz des Architekten Clough William-Ellis, sie alle zeigen eine liebevolle Pflanzenverwendung in stimmungsvoller Atmosphäre gut gestalteter Gartenräume. Majestätisch thronen der alte Fürstensitz Powis Castle inmitten einer barocken Gartenanlage, in der Pflanzenkompositionen vom Feinsten gezeigt werden. Auch Bodnant Garden ist für seine Pflanzenschatze bekannt und zeigt einen Terrassengarten mit wunderbarer Pergola. Dazu gehört auch die naturhafte Parkanlage im Tal, die von Bachläufen begleitet wird. Lassen Sie sich von Wales verzaubern.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Kurs-Nr. WA1402

**Mittwoch, 04. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
9,00 €

Recht

„Vorsorge für den Tag X“

Es ist wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. So lange es uns gesundheitlich gut geht, befassen wir uns nicht gern mit der Frage, was zu tun ist, wenn wir unsere persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Plötzlich und unvorhergesehen ist der „Tag X“ da. Und dann? Das frühzeitige Abfassen einer Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht ist ein bewährtes Mittel, um am Tage X nicht hilflos dazustehen. Wie man das macht und was zu beachten ist, wird das Thema des Abends sein. Nach einem allgemein verständlichen und praxisnahen Vortrag (unterstützt mit PowerPoint Wandprojektion) können Fragen gestellt werden, auch zu ganz persönlichen Problemstellungen.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge, Berufsbetreuer

Kurs-Nr. WA1501

**Dienstag, 06. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
12,00 €

Rechtliche Betreuung

Was kommt auf mich zu? Welche Aufgaben habe ich?

Im Jahr 1992 hat das Betreuungsgesetz das alte Vormundschaftsrecht abgelöst. Das war eine tief greifende Veränderung der Rechtslage. Jeder von uns kann vom Amtsgericht als rechtliche/r Betreuer/in

bestellt werden, für des schwerkranken Ehepartner, den dementen Elternteil, für das behinderte Kind, das volljährig wird, für uns nahe stehende Menschen, die ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können.

Und plötzlich ist man dann rechtliche/r Betreuer/in. Was kommt da auf mich zu? Was sagt das Betreuungsgesetz? Welche Aufgaben habe ich? Wer hilft mir, wenn ich Fragen habe oder überfordert bin? Nach einer kurzen Einführung in das Betreuungsrecht sollen diese Fragen praxisnah und verständlich beantwortet werden, sollen „trockene“ Gesetzestexte mit Leben gefüllt werden.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge, Berufsbetreuer

Kurs-Nr. WA1502

**Dienstag, 17. November,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
12,00 €

Organspende schenkt Leben Antworten auf wichtige Fragen

Das Thema Organspende ist aktuell und brennend. Jährlich werden in Deutschland 4.000 Organe verpflanzt. Auf der Warteliste stehen jedoch 12.000 Patienten, die dringend lebenswichtige Organe benötigen. Und jeder von uns kann schon Morgen ebenfalls auf dieser Liste stehen. Es ist Zeit, Verantwortung zu übernehmen und sich als Organspender zur Verfügung zu stellen. Da ein solcher Schritt mit vielen Ängsten und noch mehr Fragen verbunden ist, sollen im Seminar möglichst viele Antworten gegeben werden. Dabei sollen ethnische, moralische, medizinische, rechtliche und praktische Aspekte beleuchtet und auf Ängste und Vorbehalte eingegangen werden.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge, Berufsbetreuer

Kurs-Nr. WA1503

**Dienstag, 03. November,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**

Ort wird noch bekannt gegeben
12,00 €

Gemeinwohl-Ökonomie - Wirtschaft zum Wohle aller Einführungsvortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Können Sie sich ein Wirtschaftssystem vorstellen, das auf Solidarität, Gerechtigkeit, ökonomischer Verantwortung und Nachhaltigkeit aufgebaut ist?

Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist diese Vision für eine menschenwürdigen und nachhaltigen Wirtschaften.

„Sie will den Werte-Widerspruch zwischen Wirtschaft und Gesellschaft auflösen, indem in der Wirtschaft dieselben Verhalten und Werte belohnt und gefördert werden sollen, die unsere zwischenmenschliche Beziehungen gelingen lassen: Vertrauensbildung, Wertschätzung, Kooperation, Solidarität und Teilen.“

Das Ziel der Betriebe ist nicht mehr allein die Gewinnmaximierung, sondern die Mehrung des Gemeinwohls. Das bedeutet, anhand einer GWÖ-Bilanz mit 18 Wert-Indikatoren wird das Unternehmen bewertet. „Je mehr Gemeinwohlpunkte ein Unternehmen erzielt, desto mehr

rechtliche Vorteile sollte es genießen.“ Dieser Effekt wird durch Zusammenwirken mehrfach potenziert.

Der gegenwärtigen Wirtschaftsordnung mit allen ihren Schattenseiten und Fehlentwicklungen wird damit eine gangbare und effektivere Alternative gegenübergestellt.

Die Gemeinwohl-Ökonomie versteht sich dabei nicht als Dogma, sondern als entwicklungsöffener Prozess.

In weltweit 13 Staaten haben ca. 1.800 Unternehmen dieses Konzept schon aufgegriffen. Immer mehr Regionen, Gemeinden und politisch Verantwortliche zeigen Interesse, besonders in Österreich und Deutschland.

Die Präsentation wird Ihnen verständlich und praxisnah verdeutlichen -Ja, es geht auch ANDERS!- Lassen Sie sich anstecken von der Gemeinwohl-Ökonomie „Welle“! Sie erwartet ein anregender Vortrag mit neuen Perspektiven und Impulsen.

Norbert Korth

Kurs-Nr. WA1504

Dienstag, 20. Oktober,

19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
10,00 €

Musik

Liedbegleitend Gitarre spielen für „spätberufene“ Eltern/ Großeltern/ Generation 50+ mit (geringen) Vorkenntnissen

Sie haben früher schon mal Gitarre gespielt, aber dann nicht mehr weitermachen können?

Dann frischen wir die Erinnerungen, Kenntnisse und Techniken wieder auf.

- Besaiten und Stimmen der Gitarre
- Fingerübungen, Grundakkorde greifen
- Zupftechniken und Schlagrhythmen verwenden
- Griffbilder und Tabulatoren verstehen...

Ein buntes Repertoire aus vielen Bereichen, welche sich inhaltlich und schwerpunktebezogen nach den Wünschen der Teilnehmer/innen richten.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge

Kurs-Nr. WA2801

montags, ab 21. September

17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Musik- und Theaterwerkstatt,
Am Bohlkamp 54, Wathlingen
56,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer mal Gitarre spielen, haben aber nie den ersten Schritt gewagt?

- die Gitarre kennen- und stimmen lernen
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- die ersten begleitenden Akkorde
- erste Anschlagstechniken
- erste Songs mit der Gitarre begleiten

Und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge

Kurs-Nr. WA2802

montags, ab 21. September

19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Musik- und Theaterwerkstatt,
Am Bohlkamp 54, Wathlingen
56,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen für Erwachsene mit (geringen) Vorkenntnissen

In diesem Kurs kommen Fortgeschrittene auf ihre Kosten und können ihre Kenntnisse erweitern und festigen.

- Tabulatoren/Griffstabellen verstehen und nutzen
- Barré-Akkorde (krampflos!) einsetzen
- liedbegleitende Folkpickings und verschiedenen Schlagrhythmen ausprobieren

und ganz nebenbei ein buntgemischtes Repertoire aus vielen Bereichen z.B. Folk, Blues, Schlager, Oldies... zusammenstellen.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge

Kurs-Nr. WA2803

dienstags, ab 22. September

17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Musik- und Theaterwerkstatt,
Am Bohlkamp 54, Wathlingen
56,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge

Kurs-Nr. WA2804

dienstags, ab 22. September

19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Musik- und Theaterwerkstatt,
Am Bohlkamp 54, Wathlingen
56,00 €

Sprachen

Englisch X am Vormittag

Sprechen, Grammatik und unterschiedliche Lektüre für Interessenten mit mittleren Englisch Kenntnissen.

„Stories of Courage“ Penguin Active Reading ISBN 978-1-4058-5216-6

Renate Hempel, Lehrerin

Kurs-Nr. WA3101

dienstags, ab 22. September

08.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Sportheim Jahnring, Nienhagen
56,00 €

Englisch für Fortgeschrittene am Vormittag

Einfach Englisch; Test your English !

in diesem Kurs wird mit „Spotlight“ gearbeitet.

Renate Hempel, Lehrerin

Kurs-Nr. WA3102

dienstags, ab 22. September

10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Sportheim Jahnring, Nienhagen
56,00 €

Gesundheit

Yoga

Yoga unterstützt uns darin, gut für uns zu sorgen. Wir bewegen unseren Körper, nehmen unseren Atem wahr und lernen den Atem zu steuern. Wir werden ruhiger und bewusster. Wir üben Viniyoga, Er ist für alt und jung geeignet! Nutzen Sie diese Gelegenheit, 1 Stunde nur für sich und Ihre Gesundheit zu verbringen!

Sabine Kubitz

Kurs-Nr. WA4300

montags, ab 28. September

19.15 - 20.15 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Turnhalle des Kindergartens Spatzennest,
Sägemühlenstr., Wathlingen
37,30 €

Phantasiereisen - Tore zum Bewusstsein

Phantasiereisen helfen, zur Ruhe zu kommen, sich fallen zu lassen. Abschalten vom Alltagsgeschehen, Kraft und Mut schöpfen, um sich dann gestärkt seinen Aufgaben widmen und in der eigenen Mitte ruhen zu können. Durch bewußtes Atmen tragen diese „Reisen“ zu besserer Entspannung und Stimmung bei. Gönnen Sie sich die Phantasiereisen als Begegnung mit Ihren Körperwahrnehmungen, dem Zugang zu Ihrer Intuition und Ihrer Kreativität.

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit, evt warme Socken.

Gudrun Kraus

Kurs-Nr. WA4301

mittwochs, ab 25. November

19.00 - 21.00 Uhr, 4 Abende (10,66 UStd.)

Turnhalle des Kindergartens Spatzennest,
Sägemühlenstr., Wathlingen
29,90 €

Bewegung im Wasser

Aquafitness

Mit gezielter Problemzonengymnastik und einem Ausdaueranteil werden wir das Wasser zum Brudeln bringen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport

Kurs-Nr. WA4505

dienstags, ab 29. September

12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)

Europabad, Jahnring, Nienhagen
65,50 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so

beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin

Kurs-Nr. WA4506

mittwochs, ab 16. September

**13.00 - 13.45 Uhr, 11 Nachmittage
(11 UStd.)**

Europabad, Jahnring, Nienhagen

72,10 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)

Kurs-Nr. WA4507

donnerstags, ab 24. September

**11.30 - 12.15 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)**

Europabad, Jahnring, Nienhagen

65,50 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)

Kurs-Nr. WA4508

donnerstags, ab 24. September

**12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)**

Europabad, Jahnring, Nienhagen

65,50 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)

Kurs-Nr. WA4509

donnerstags, ab 24. September

**13.00 - 13.45 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)**

Europabad, Jahnring, Nienhagen

65,50 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)



**Interessenten,
die gerne an einem
Kochkurs
teilnehmen möchten,
wenden sich bitte
direkt an die
VHS-Außenstelle Wathlingen**

**Frau Heydenreich-Wesche
Telefon: (0 51 36) 8 04 94 59
E-Mail:
wathlingen@vhs-celle.de**

Internationaler Frauengesprächskreis

Ab Oktober 2015 lädt die VHS Celle

Frauen aus der Stadt und dem Landkreis Celle in die Trift 20 zum Kennenlernen ein.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee möchten wir uns über aktuelle Themen austauschen, über unsere Erfahrungen sprechen oder auch einfach plaudern.

Wann? donnerstags von 09:00 – 11.00 Uhr

Wo? Volkshochschule, Trift 20, 29221 Celle

Wer? Frauen jeden Alters mit Grundkenntnissen in Deutsch

Rufen Sie uns an: 05141-92980. Wir freuen uns auf Sie!

Volkshochschule Wietze

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91

E-Mail: hambuehren-wietze@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE26 2575 0001 0168 5646 98

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. September,
montags bis freitags 9.00 – 19.00 Uhr,
auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Kurs-Nr. WI4505

montags, ab 28. September
17.45 - 18.45 Uhr, 13 Abende
(17,33 UStd.)
Dorfhaus Wieckenberg
59,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. WI4506

montags, ab 28. September
19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende
(17,33 UStd.)
Dorfhaus Wieckenberg
59,00 €



Eine Verlängerung der Wirbelsäulengymnastikkurse ist nach Absprache möglich!

Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung. Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, das sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Eine 12er Eintrittskarte für das Hallenbad (erhältlich im Hallenbad zu den normalen Öffnungszeiten oder bei der Gemeinde Wietze) ist am ersten Kursabend mitzubringen!

Anke Marquardt

Kurs-Nr. WI4507

montags, ab 28. September
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Hallenbad Wietze
48,60 € (+ Eintritt!)

Anke Marquardt

Kurs-Nr. WI4508

montags, ab 28. September
20.15 - 21.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Hallenbad Wietze
48,60 € (+ Eintritt!)

Aqua Gymnastik am Vormittag

Durch die Bewegung im Wasser wird mit gezielten Übungen die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Des Weiteren ergibt sich eine optimale Stabilisierung des Gleichgewichts. Die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen und das Programm ist für jeden Teilnehmer durchführbar.

Schwimmzeug, wenn vorhanden: Schwimmgürtel

Eintrittskarten (z.B. 12er Karte) müssen vorab im Hallenbad oder bei der Gemeinde erworben und zum Kurs mitgebracht werden!

Janine Pfannenschmidt, Übungsleiterin

Kurs-Nr. WI4509

donnerstags, ab 01. Oktober
10.30 - 11.30 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)
Hallenbad Wietze
60,80 €

Gesundheit und Entspannung

Gesundheitsförderung für Körper, Geist und Seele - mit Klangschalen

Körperliche und mentale Klangbegleitungen, Klangmeditationen, Klang- und Fantasiereisen geben Raum und Zeit zum Entspannen. Die sanften und harmonischen Klänge der Schale werden über Körper und Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit in der Stress, Ängste, Zweifel und Sorgen losgelassen werden können.

Bitte bequeme Kleidung tragen. Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kissen, evtl. Lagerungsrolle, warme Socken. Bitte einen kleinen Snack (Fingerfood) für die gemeinsame Pause und etwas zum Trinken für den Eigenbedarf mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin

Kurs-Nr. WI4305

Samstag, 07. November,
12.30 - 18.30 Uhr (8 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus,
Steinförder Str. 12
31,40 €

Bewegung und Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien

- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. WI4502

montags, ab 28. September
08.45 - 09.45 Uhr, 13 Vormittage
(17,33 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus,
Steinförder Str. 12
59,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. WI4503

montags, ab 28. September
09.55 - 10.55 Uhr, 13 Vormittage
(17,33 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus,
Steinförder Str. 12
59,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. WI4504

montags, ab 28. September
11.00 - 12.00 Uhr, 13 Vormittage
(17,33 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus,
Steinförder Str. 12
59,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Ziele:

- Förderung des Herz Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Muskel-Skelettsystems
- Gleichgewichtsschulung
- Koordinationsschulung.
- Mobilitätsstärkung
- Förderung des sozialen Miteinander
- Stärkung der Atemmuskulatur

Schwimmgürtel können bei der Dozentin gegen Entgelt ausgeliehen werden.

Eine 12er Eintrittskarte für das Hallenbad (erhältlich im Hallenbad zu den normalen Öffnungszeiten oder bei der Gemeinde Wietze) ist am ersten Kursabend mitzubringen!

Petra Fechner

Kurs-Nr. WI4510

freitags, ab 02. Oktober

19.45 - 20.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Hallenbad Wietze

60,80 € (+ Eintritt!)

Mobilgeräte + EDV

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010/2013

Das Programm Microsoft Excel lässt sich auch im Privatgebrauch sehr gut zu Berechnungen und Statistiken einsetzen. Z.B. ein Haushaltsbuch, erstellt mit Excel. Zusätzlich angefertigte Diagramme können zur Veranschaulichung angefertigt werden. Sie lernen..

- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
-
- Seitenlayout und Druckoptionen
- Diagramme erstellen

Bitte Laptop und Verlängerungskabel mitbringen.

Jürgen Ries

Kurs-Nr. WI5101

dienstags, ab 03. November

18.00 - 20.15 Uhr, 7 Abende (21 UStd.)

Wietze

68,30 €

Smartphone oder Tablet mit Android

Ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android bietet viele Funktionen. Hier bekommen Sie eine Einweisung in folgende Themen:

- Telefonieren mit dem Smartphone
- Kontakte anlegen
- Nutzung des Internet
- WLAN einstellen
- Googlekonto auf dem Smartphone erstellen, oder ein vorhandenes nutzen
- Apps installieren

Bitte Smartphone, Tablet, Ladekabel und Verlängerungskabel mitbringen.

Jürgen Ries

Kurs-Nr. WI5102

dienstags und freitags ab dem

06.10.15, jeweils von 18.00 - 20.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)

Wietze

39,00 €

EINMISCHEN erwünscht

Flucht und Asyl, weltweit und in Niedersachsen

Warum fliehen Menschen aus Ihrem Land und was erwartet Sie in den Staaten, in die Sie fliehen? Wie sieht ihr Weg aus ihrer Heimat über das deutsche Erstaufnahmelaager in die jeweilige Kommune aus? Welches Leben können die ausländischen Menschen in Niedersachsen führen, was erwartet sie im neuen Land? Was muss passieren, dass sie bleiben können und wer wird abgeschoben?

Kai Weber, Geschäftsführer des Niedersächsischen Flüchtlingsrats, informiert über die aktuelle Situation in Deutschland, insbesondere in Niedersachsen.

Kai Weber

Kurs-Nr. CE1230

Mittwoch, 18. November, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

kostenfrei



3. Integrationslotsen-Qualifizierung

2016 möchte die VHS Celle mit der 3. Integrationslotsen-Qualifizierung beginnen. Der Zustrom von Migranten/innen hat in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Es kommen nicht nur vermehrt Flüchtlinge, sondern auch Menschen aus den östlichen EU-Ländern. Sie alle brauchen Sprach- und Integrationsbegleitung für den Alltag, die die sonstigen Möglichkeiten ergänzen, festigen und vervollständigen. Ehrenamtliche Integrationslotsen helfen, die soziale Teilhabe in der neuen Lebenswelt Deutschland zu ermöglichen. Dafür suchen wir engagierte Menschen im Landkreis Celle - niemand wird alleine gelassen.

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste aufnehmen. Information und Beratung: Markus Fink Tel. 05141-9298-0

Dozententeam

Kurs-Nr. CE1243

Donnerstag, 31. Dezember, 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

gebührenfrei bei Projektförderung

Kommunalpolitik

In Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Celle

Im Vorfeld der Kommunalwahl 2016 bieten wir Frauen und allen anderen Interessierten die Möglichkeit, kommunale Vorgänge und kommunale Politik kennen zu lernen.

Sie lernen Aufgaben und Strukturen der kommunalen Verwaltung kennen. Sie lernen Kommunalpolitiker/-innen kennen. Sie erfahren, was Politiker/-innen für den Erfolg benötigen.

Frauen machen Politik Auftaktveranstaltung

Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Rita Süßmuth - ein bewegtes Leben, politische Erfahrungen und Erfolge - Ermutigung zur Gestaltung der Zukunft.

Geboren 1937 in Wuppertal, studierte zunächst Romanistik und Geschichte in Münster, Tübingen und Paris, bevor sie ein Postgraduiertenstudium der Erziehungswissenschaft, Soziologie und Psychologie aufnahm. Sie übte zwischen 1966 und 1982 zahlreiche wissenschaftliche Tätigkeiten aus. Bevor sie in die Politik wechselte, leitete sie zwischen 1982 und 1985 das Forschungsinstitut "Frau und Gesellschaft" in Hannover.

1985 wurde sie zur Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit (ab 1986 zusätzlich für Frauen) ernannt und war damit die erste Frauenministerin auf Bundesebene. Von 1988 bis 1998 war sie die Präsidentin des Deutschen Bundestages. Von 1988 - 2015 war sie Präsidentin des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, dessen Ehren-Präsidentin sie seither ist. Neben dem Vorsitz über die Frauen Union von 1986 bis 2001 war sie zudem Mitglied des CDU Präsidiums (1987 - 1998). Zwischen 2000 und 2001 saß sie der Unabhängigen Kommission Zuwanderung vor.

Nach Beendigung ihrer Zeit als aktive Politikerin übernahm sie zahlreiche weitere Aufgaben.

Als Auszeichnung für besonderes Engagement im Sinne des Gemeinwohls und der Teilhabe wurde Rita Süßmuth mit dem Reinhard Mohn Preis 2015 (Bertelsmann Stiftung) ausgezeichnet.

Nun ist sie in Celle und eröffnet die VHS-Fortbildungsinitiative zur kommenden Kommunalwahl 2016.

Rita Süßmuth

Kurs-Nr. CE1250

Donnerstag, 08. Oktober, 19.00 - 21.30 Uhr (3 UStd.)

Celle, Neues Rathaus, Exerzierhalle, Am Französischen Garten

kostenfrei



Volkshochschule Winsen (Aller) Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Hannelore Kleinschmidt
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48

Fax: (0 51 43) 67 32

E-Mail: winsen@vhs-celle.de

Bankverbindung:

Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE58 2579 1635 1704 5126 00

Anmeldung:

Mittwoch, 9. bis Freitag, 11. September,
Montag, 14. bis Freitag, 18. September,
Montag, 21. bis Mittwoch, 23. September,
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr
und von 16.00 – 18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!



länge (flache Kurve - größere Streifenlänge, steile Kurve - kleine Streifenlänge)

- Größe des Quilts festlegen
- Entwurf (Zeichen der Kurve)
- Kurve auf Karo- oder Millimeterpapier übertragen
- Berechnen der Streifenlänge (Breite des Quilts)

Wie oft soll der Rapport wiederholt werden? (Länge des Quilts)

* 8 (oder mehr) verschiedene Baumwollstoffe in Farbabstufungen, evt. mit einer Kontrastfarbe. Der Materialverbrauch richtet sich nach der gewünschten Quiltgröße. Beispiel : Quilt ca. 100cm x100cm : bei 10 verschiedenen Stoffen benötigt man ca. 25 cm 110 / 140 cm pro Stoff.

* Evt. Stoff für die Randgestaltung

* Rückseitenstoff etwas größer als die gewünschte Quiltgröße

* Vlies H640 (etwas größer als die gewünschte Quiltgröße

* Designwand (z. B. Bettlaken, Vliesdecke)

* Spühstärke

* Markierstift (evt. wasserfester Folienstift)

* Schneideutensilien

* Nähutensilien

* Nähmaschine

Annette Tatchen

Kurs-Nr. WN2702

Freitag, 09. Oktober, 17.00 - 21.45 Uhr
Samstag, 10. Oktober, 09.00 - 17.00 Uhr (17 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.

47,60 €

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Reise

Studienreise Frankreich Dordogne und Périgord Mai 2016

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Kurs-Nr. WN0101



Natur

Pilzkundliche Wanderung Wochenendkurs

Bei einer gemeinsamen Wanderung lernen die Teilnehmenden, den Pilz am Fundort zu bestimmen. Zu Beginn findet eine Einführung in der Schule statt.

Simson Lehmann, Realschullehrer

Kurs-Nr. WN0401

Samstag, 26. September, 09.00 - 12.45 Uhr (5 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr./Eingang Alte Celler Heerstr.

15,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

Simson Lehmann, Realschullehrer

Kurs-Nr. WN0402

Sonntag, 27. September, 09.00 - 12.45 Uhr (5 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr./Eingang Alte Celler Heerstr.

15,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

Junge VHS

Ballett für Vier- bis Siebenjährige Tänzerische Früherziehung für Kinder

Sportkleidung und Gymnastikschuhe

Ulrike Lindner, Staatl. anerkannte
Tanzpädagogin und Ballettlehrerin

Kurs-Nr. WN0901

donnerstags, ab 24. September 15.00 - 16.00 Uhr, 10 Nachmittage (13,33 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,60 €

Textiles + Kreativ sein

Patchwork: Bargello

Bargello ist ein altes Stickmuster, das sich aber sehr leicht in Stoff umsetzen lässt. Typisch für dieses Muster sind die „Wellen“, die aber je nach eigenem Entwurf ganz unterschiedlich ausfallen können. Nachdem man eine Kurve entworfen und die Größe des zu nähenden Quilts berechnet hat, geht es an die Stoffauswahl. Besonders schön sehen die Quilts aus, wenn man Stoffe im Farbverlauf von hell nach dunkel wählt.

Bei der Planung ist zu bedenken: Die Stoffbreite ist bei jedem Stoffgleich. Durch die Kurve ergibt sich die Streifen-

Sprachen

Englisch II mit Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

Kurs-Nr. WN3101

donnerstags, ab 24. September 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.

56,00 €

Getting along in English

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Maren Pritchard

Kurs-Nr. WN3102

montags, ab 21. September 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.

56,00 €

Italienisch II

Lehrbuch: *Allegro A1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 5

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. WN3301

montags, ab 21. September

17.00 - 18.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr.

67,20 €

Italienisch VIII

Lehrbuch: *Allegro 2* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 5

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. WN3302

montags, ab 21. September

18.35 - 20.05 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr.

67,20 €

Entspannung und Bewegung

Hatha-Yoga

Körperübungen -- Atemübungen -- Entspannung

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen wir, gezielt die Spannungsbögen unseres Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben uns die Möglichkeit aufmerksam zu werden für die Signale unseres Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung. Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber zu sein, stellen also keine Gegensätze dar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marga Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie

Kurs-Nr. WN4302

dienstags, ab 22. September

19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Winsen, Oberschule, Gildesweg,

Gymnastikraum

56,00 €

Bernd Menzel, Marga Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie

Kurs-Nr. WN4303

mittwochs, ab 23. September

19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Winsen, Oberschule, Gildesweg,

Gymnastikraum

56,00 €

Gymnastik

Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik, mit Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.

Für gesunde und kranke Gelenke wird zur Stabilisierung ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde

Kurs-Nr. WN4501

montags, ab 21. September

16.15 - 17.15 Uhr, 10 Nachmittage

(13,33 UStd.)

Winsen, Oberschule, Gildesweg,

Gymnastikraum

40,60 €

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Rückens. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde

Kurs-Nr. WN4502

donnerstags, ab 24. September

18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende

(13,33 UStd.)

Winsen, Oberschule, Gildesweg,

Gymnastikraum

40,60 €

Gudrun von der Heyde

Kurs-Nr. WN4503

donnerstags, ab 24. September

19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende

(13,33 UStd.)

Winsen, Oberschule, Gildesweg,

Gymnastikraum

40,60 €

Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Pezziball

Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Lehmann, Physiotherapeutin

Kurs-Nr. WN4504

mittwochs, ab 30. September

19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende

(13,33 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

40,60 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Training zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sollen Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Grube, Sportpädagogin, Sek. I Lehrerin

Kurs-Nr. WN4505

montags, ab 21. September

18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende

(13,33 UStd.)

Winsen; Dorfgemeinschaftshaus Stedden

40,60 €

Aqua

Aqua-Fitness am Warmbadetag Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen

Kurs-Nr. WN4506

dienstags, ab 29. September

10.30 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage

(12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin

Kurs-Nr. WN4507

dienstags, ab 29. September

18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin

Kurs-Nr. WN4508

dienstags, ab 29. September

19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aqua-Fitness Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin

Kurs-Nr. WN4509

mittwochs, ab 30. September

11.00 - 11.45 Uhr, 12 Vormittage

(12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen

Kurs-Nr. WN4510

donnerstags, ab 01. Oktober

18.25 - 19.10 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen

Kurs-Nr. WN4511

donnerstags, ab 01. Oktober

19.15 - 20.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aqua jogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Margret Peters, Sportlehrerin

Kurs-Nr. WN4512

mittwochs, ab 30. September

18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin

Kurs-Nr. WN4513

mittwochs, ab 30. September

19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen

Kurs-Nr. WN4514

freitags, ab 02. Oktober

18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen

Kurs-Nr. WN4515

freitags, ab 02. Oktober

19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

36,60 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Bodyforming

Aeronetics

Aerobic + Callanetics - eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin

Kurs-Nr. WN4516

montags, ab 21. September

18.20 - 19.20 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

40,60 €

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzongymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestrafung.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin

Kurs-Nr. WN4517

mittwochs, ab 23. September

17.50 - 18.50 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

40,60 €

Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.

Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht.

Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt.

Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport

Kurs-Nr. WN4518

donnerstags, ab 24. September

18.30 - 19.30 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

32,60 €

Pilates

für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse“ (Muskeln im Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß) und „Bauchnabel zur Wirbelsäule“ ziehen bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur dehnt und stärkt. Dehn- und Entspannungsübungen schließen das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport

Kurs-Nr. WN4519

montags, ab 21. September

17.10 - 18.10 Uhr, 9 Nachmittage

(12 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

36,60 €

Tanz

ZUMBA® Fitness

Zumba Fitness® ist die trendige Art, mit Tanz und Bewegung an seiner Fitness zu arbeiten, seine Figur zu formen und sein Gewicht zu optimieren. In diesem Zumba Fitness® Kurs erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-

Rhythmen, Flamenco, Bollywood, orientalischer und internationalen Beats in einem mitreißenden Workout.

Sie müssen für diesen Kurs nicht tanzen können. Die leichten kleinen Choreografien passend zur Musik werden einfach nachgetanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend Getränke.

Andrea Marquardt, lizenzierte Zumba-Instruktorin

Kurs-Nr. WN4601

dienstags, ab 22. September

19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

40,60 €

ZUMBA® Fitness

Zumba Fitness® ist die trendige Art, mit Tanz und Bewegung an seiner Fitness zu arbeiten, seine Figur zu formen und sein Gewicht zu optimieren.

In diesem Zumba Fitness® Kurs erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen, Flamenco, Bollywood, orientalischer und internationalen Beats in einem mitreißenden Workout.

Sie müssen für diesen Kurs nicht tanzen können. Die leichten kleinen Choreografien passend zur Musik werden einfach nachgetanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend Getränke.

Andrea Marquardt, lizenzierte Zumba-Instruktorin

Kurs-Nr. WN4602

donnerstags, ab 24. September

19.45 - 20.45 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

40,60 €



Tanz

Orientalischer Tanz II

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Orientalischer Tanz, einer der ältesten Tänze für Frauen aller Altersgruppen, macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper.

Wir wiederholen Schrittkombinationen, schnelle Akzente, anmutige Hand- und Armbewegungen und einfach Shimmyvariationen.

Zu einem mittelschnellen Musikstück erarbeiten wir eine kleine Choreografie.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier

Kurs-Nr. WN4603

montags, ab 21. September

19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

61,00 €

Orientalischer Tanz III

Aufbauend auf soliden Basistechniken üben und erlernen wir uns gemeinsam eine Choreografie.

Die Kursteilnehmerinnen bestimmen das Thema mit: ob wir klassisch orientalisches oder moderne crossover Stilrichtungen in diesem Kurs favorisieren. Der Spaß am Tanzen soll wie immer auf keinen Fall zu kurz kommen.

Voraussetzungen: Gute Basistechniken des Orientalischen Tanzes und Schrittkombis

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung und ein Hüfttuch.

Ariane Wolf-Hartig

Kurs-Nr. WN4604

dienstags, ab 06. Oktober

20.10 - 21.40 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

48,80 €

Tribal goes on

Wochenendkurs

Der mystisch anmutende Tribal-Style wird aus der Gruppe heraus überwiegend als Improvisation getanzt.

Wir bleiben in diesem Kurs bei den Bewegungen des wunderschönen und klassischen Stils von Fat Chance Bellydance und arbeiten an unseren Improvisationsmöglichkeiten.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse aus dem orientalischen Tanz und Basiskenntnisse aus dem ATS-Tribal. Bitte Zimbeln mitbringen.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Ariane Wolf-Hartig

Kurs-Nr. WN4605

Sonntag, 4. und 18. Oktober, 1., 15.

und 29. November, jeweils 17:00 -

19:00 Uhr, 5 Termine (13,33 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

40,60 €

Bollywood

für Anfängerinnen

Wenn Sie Bollywood-Filme lieben und bei den Tanzszenen dahin schmelzen, sind Sie hier genau richtig.

Ein Tanz für Jung und Alt, wie man so schön sagt.

Der Tanz fasziniert mit ausdrucksstarker, gefühlvoller Gestik und Mimik, farbenprächtigen Kostümen, packenden Rhythmen, sowie auch leisen Tönen. Eine Mischung von verschiedenen Tanzstilen, aus allen indischen Bundesstaaten, auch Garam Masala (große Mischung) genannt. Hierbei wird die ganze Tänzerin gefordert: in Ausdruck, Mimik und Schauspiel.

Verpackt in eine wunderschöne Choreografie, aus bekannten BW-Filmen, werden Sie schrittweise in die Körpersprache des indischen Tanzes eingeführt.

Bitte mitbringen: bequeme anliegende Kleidung, Hüfttuch und Übungsmatte

Grundkenntnisse im Tanz bzw. Orientalischen Tanz sind von Vorteil.

Birgit Schreen

Kurs-Nr. WN4606

Freitag, 25. September, 2. und 16. Ok-

tober, 6., 13. und 27. November, 4. und

11. Dezember, jeweils 18:30 - 20:00

Uhr, 8 Termine (16 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

48,80 €

Ernährung

Lust auf italienisches Essen?

Das Geheimnis der traditionellen italienischen Küche liegt in der Einfachheit und der Frische ihrer Zutaten. Wir kochen gemeinsam nach ausgewählten Originalrezepten effektvolle Gerichte, die problemlos nachzukochen sind: Von Vorspeisen, Suppen, Nudeln über Fisch, Backwaren bis hin zu einem guten Dessert mit Espresso.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro

Kurs-Nr. WN4800

Freitag, 11. Dezember,

17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)

Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen

36,30 € (inklusive Lebensmittelkosten)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

